practic

GREUTATEA IDEALĂ

Metoda ușoară a lui ALLEN CARR

Autorul bestsellerului internațional
ÎN SFÂRȘIT NEFUMĂTOR

Allen Carr's Easyway® To Lose Weight

ebook

HUMANITAS

Allen Carr, de profesie contabil, fumător de până la 100 de țigări pe zi, a încercat zadarnic, de nenumărate ori, să se lase de fumat, până când, în 1983, a descoperit METODA UȘOARĂ (EASY WAY) care îi poartă astăzi numele. A înființat o rețea internațională de clinici Allen Carr pentru vindecarea fumătorilor de adicție, a extins METODA UȘOARĂ la alte situații (controlul greutății, dependența de alcool etc.), a publicat cărți – traduse ulterior în peste 20 de limbi –, însoțite adesea de versiuni audio sau video.

Printre bestsellerurile sale se numără cartea de față, *Allen Carr's Easyweigh to Lose Weight*, *Allen Carr's Easy Way to Stop Smoking*, *The Only Way to Stop Smoking Permanently*, *How to Stop Your Child Smoking*, *The Easy Way to Enjoy Flying* și *Allen Carr's Easy Way for Women to Stop Smoking*. Editura Humanitas a publicat *În sfârșit, nefumător* (2004; apărută sub formă de audiobook, în 2009, la Humanitas Multimedia) și pregătește apariția volumului *În sfârșit, nefumătoare.*

GREUTATEA IDEALĂ

Metoda ușoară a lui ALLEN CARR

Traducere din engleză de
Anca-Mihaela Florea

Introducere de
Michael Bray

HUMANITAS
BUCUREȘTI

Redactori: Anca Lăcătuş, Ioana Vîlcu
Coperta: Angela Rotaru
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
DTP: Emilia Ionaşcu

Allen Carr
Allen Carr's Easyweigh to Lose Weight
Copyright © Allen Carr's Easyway
(International) Limited, 1997
All rights reserved.

© HUMANITAS, 2011, pentru prezenta versiune românească

ISBN 978-973-50-3501-3 (pdf)

EDITURA HUMANITAS
Piaţa Presei Libere 1, 013701, Bucureşti, România
tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51
www.humanitas.ro

Comenzi online: www.libhumanitas.ro
Comenzi prin e-mail: vanzari@libhumanitas.ro
Comenzi telefonice: 021 311 23 30 / 0372 189 509

Nota Editurii Penguin

Elementul comun din toate lucrările lui Allen Carr este nevoia de a îndepărta teama. Geniul său constă tocmai în a elimina fobiile și anxietățile care îi împiedică pe oameni să se bucure din plin de viață, aspect demonstrat cu brio în bestsellerurile sale *Allen Carr's Easy Way to Stop Smoking* (*În sfârșit, nefumător*), *The Only Way to Stop Smoking Permanently, Allen Carr's Easyweigh to Lose Weight* (*Greutatea ideală. Metoda ușoară a lui Allen Carr*), *How to Stop Your Child Smoking* și, cea mai recentă apariție, *The Easy Way to Enjoy Flying*.

Contabil de succes, Allen Carr ajunsese la exasperare din cauza dependenței de tutun – fuma până la 100 de țigări pe zi – până când, în 1983, după nenumărate tentative eșuate, a făcut descoperirea pe care o aștepta întreaga lume – metoda ușoară prin care se poate renunța la fumat (*În sfârșit, nefumător*). A înființat o rețea de clinici răspândite în întreaga lume și se bucură de o reputație extraordinară, întrucât datorită metodei sale mulți fumători au reușit să se lase. Cărțile sale au fost traduse în peste douăzeci de limbi, iar metoda sa este disponibilă și în variantă video, audio sau pe CD.

Clinicile Allen Carr sunt frecventate de zeci de mii de persoane, iar rata de succes este de peste 95%. El le garantează pacienților că le va fi ușor să renunțe la fumat; în caz contrar li se returnează banii. Puteți găsi o listă completă a clinicilor la sfârșitul cărții. Dacă veți avea nevoie de asistență, nu ezitați să cereți ajutorul celui mai apropiat terapeut. Anumite clinici oferă acum asistență în problemele legate de controlul greutății. Există programe specializate adresate companiilor care doresc să implementeze politici corporatiste antifumat, într-o manieră simplă și eficientă. Sugestiile și întrebările referitoare la cărțile sau materialele video, audio, casete audio sau CD-uri se pot adresa clinicii din Londra.

Lui Anne Emery, Ken Pimblett, John Kindred,
Janet Caldwell și unei veverițe

Introducere

Deşi cercetările din domeniul medical ne îmbogăţesc în mod constant cunoaşterea în ceea ce priveşte evoluţia diverselor afecţiuni, faptul că încă nu suntem capabili să folosim informaţiile pe care le deţinem în prezent duce la apariţia bolilor şi a morţii premature în societatea contemporană. Pericolele pe care le presupune fumatul au fost prima oară descrise într-un studiu care cercetează legătura dintre obiceiurile unor medici fumători şi cauza morţii acestora. Rezultatele au arătat că în majoritatea situaţiilor cancerul pulmonar era asociat cu fumatul.

De multă vreme una dintre responsabilităţile medicului curant este aceea de a-i încuraja pe oameni să renunţe la fumat în favoarea unui stil de viaţă sănătos, însă, din nefericire, mulţi dintre aceştia nu acordă suficient timp şi atenţie acestui aspect al meseriei lor, iar unii se simt chiar frustraţi de influenţa covârşitoare pe care publicitatea la ţigări o are mai ales asupra tinerilor.

Am aflat de Allen Carr prin intermediul unui pacient al meu, care m-a surprins într-o zi când a spus că descoperise o metodă uşoară prin care se poate renunţa la fumat. De atunci recomand tuturor pacienţilor mei care vor să se lase de fumat cartea acestuia, *În sfârşit, nefumător*, şi pot spune că a avut rezultate impresionante. Interesul pe care mi l-a stârnit metoda lui Allen Carr m-a îndemnat să testez pe propria-mi piele impactul teoriei sale.

După ce a ajutat atâţia oameni să renunţe la fumat, Allen Carr şi-a propus să dezvolte o metodă uşoară şi rapidă care să ne ajute să scăpăm de kilogramele în plus – o problemă delicată, într-o măsură mai mică sau mai mare, pentru noi toţi. După ce am auzit şi am citit despre teoria lui Allen Carr cu privire la această problemă atât de frecventă, am fost surprins să descopăr că am pus în practică, aproape fără să vreau, sfaturile

sale înțelepte. Rezultatul a fost bine-venit, iar în prezent mă pot mișca mult mai ușor, mai cu seamă pe terenul de *squash*, și mă simt mai fericit, de vreme ce sunt mai sănătos. Am fost cu atât mai încântat de rezultat, cu cât cele câteva kilograme în plus din zona taliei nu erau principala mea grijă. Călătorind prin lumea cărții lui Allen Carr veți descoperi cât de ușor este să vă controlați propria greutate.

Dr. MICHAEL BRAY
membru al Royal College of General Practitioners

1. Metoda ușoară de a slăbi

Dacă ar trebui să ne referim strict la conținutul cărții, aceasta ar trebui să se numească *Metoda ușoară de a ajunge la greutatea dorită*, însă titlul ar fi prea greu de reținut. Deși majoritatea oamenilor au tendința de a se considera supraponderali, metoda propusă de mine, pe care o voi numi METODA UȘOARĂ, se adresează atât celor care vor să slăbească, cât și celor care vor să câștige în greutate. În fond, controlul greutății este doar un aspect a ceea ce reprezintă obiectivul principal al METODEI UȘOARE, care este unul egoist: pur și simplu BUCURAȚI-VĂ DE VIAȚĂ!

Cum să vă bucurați totuși de viață dacă sunteți în permanență obosiți și lipsiți de energie, vă simțiți nemulțumiți, îngrijorați și vinovați din cauza nefericirii și răului pe care vi-l produceți singuri, atât fizic, cât și psihic, prin simplul fapt că aveți o greutate mai mare decât cea dorită?

Probabil ați aflat deja că am devenit faimos acum câțiva ani, când am descoperit o metodă care poate ajuta orice fumător să înțeleagă că se poate renunța la fumat într-un mod ușor și plăcut. În momentul de față sunt considerat expertul numărul unu în a-i ajuta pe oameni să renunțe la fumat. Mai mult, fumătorii care mi-au încercat și înțeles metoda consideră că eu și terapeuții pregătiți de mine am fi singurii experți în acest domeniu.

Apoi am constatat că metoda poate fi folosită, cu o excepție, la fel de eficient în cazul oricărei dependențe de natură

psihică – și așa sunt cam toate –, inclusiv al alcoolismului sau al dependenței de droguri. Mulți dintre așa-zișii experți în problema dependenței de droguri sunt de părere că principalele probleme sunt cauzate de substanțele chimice, iar simptomele fizice sunt produse de lipsa acestora. În consecință, ei caută să rezolve problema prin înlocuirea acelor compuși chimici cu alte substanțe. De fapt, cea mai simplă și mai eficientă metodă în cazul oricărei dependențe ține doar de psihic.

Se știe că în zilele noastre problema legată de controlul greutății este o afacere care aduce multe milioane de lire. Săptămânal, câte o personalitate lansează o casetă video, o carte sau un aparat, apelând la o demonstrație practică sau expunând o nouă dietă revoluționară care v-ar putea rezolva în mod miraculos problema. Există legături fizice și mentale foarte strânse între a fuma și a mânca și asemănări chiar mai mari între a renunța la fumat și a slăbi. Atât fumătorii, cât și cei care țin o dietă suferă de un fel de schizofrenie, iar în mintea lor se poartă un permanent război. Dacă întrebi orice fumător, îți va răspunde, pe de o parte, că: „Țigara miroase urât, are un gust dezagreabil, mă ucide, mă costă o avere și mă domină." Pe de altă parte, „e plăcerea mea, e un sprijin și un tovarăș". Cel care ține dietă, pe de o parte, e „gras, lipsit de energie, bolnav, arată îngrozitor și se simte cu mult mai rău". Pe de altă parte, exclamă: „Doamne, ce-mi place să mănânc!" N-am să mă supăr dacă mă veți acuza că am procedat precum personalitățile la care am făcut referire mai devreme și că am încasat ceva de pe urma reputației mele.

Vă asigur totuși că adevărul e cu totul altul. Dimpotrivă, singura excepție despre care vorbeam mai devreme este controlul greutății. Ani de-a rândul am fost de părere că metoda descoperită de mine nu poate fi folosită în această situație și se pare că m-am înșelat.

Aș fi putut face bani frumoși de pe urma reputației mele. Am primit zeci de oferte în care mi se cerea să promovez diverse produse, inclusiv din categoria celor care te ajută să slăbești.

Le-am refuzat pe toate, nu pentru că aș fi fost prea bogat și mi-ar fi prisosit banii, ci pentru că țin la reputația mea și am de gând să o protejez cu aceeași înverșunare cu care o leoaică își apără puii. Și, în afară de asta, n-am văzut nici măcar o persoană cunoscută care să facă reclamă unui asemenea produs și să nu sune fals. Țin să clarific un aspect – METODA UȘOARĂ nu este un ecou al ideilor altor persoane. Ca și în cazul METODEI UȘOARE DE A TE LĂSA DE FUMAT, teoriile din această carte îmi aparțin și, la fel cum am știut că metoda propusă de mine pentru a renunța la fumat va da rezultate chiar dinainte de a fi testată și dovedită, la fel veți ști și voi în momentul în care veți fi citit această carte că METODA UȘOARĂ vă va ajuta.

În vreme ce majoritatea fumătorilor se îngrașă când renunță la fumat, eu am reușit să dau jos aproximativ 13 kilograme în șase luni. Am folosit o combinație între un program de exerciții și o dietă bazată pe fibre. Știam că îmi trebuie voință și disciplină, dar, chiar și așa, întregul proces mi-a făcut plăcere. Îmi amintea de primii pași ai unei metode de a renunța la fumat prin puterea voinței. Deși hotărârea este fermă, ai tendința de a dezvolta un sentiment de autosatisfacție masochistă atunci când reziști oricărei tentații. Atâta vreme cât dorința de slăbi mi-a guvernat viața, totul a fost perfect. Problemele au început să apară, ca și atunci când m-am decis să renunț la fumat bazându-mă pe voință, în momentul în care tenacitatea a început să scadă și orice lucru neprevăzut mă făcea să renunț la exerciții și la dietă, iar în felul ăsta kilogramele se depuneau la loc.

Pentru cei familiarizați deja cu metoda mea, ar trebui să clarific un aspect deseori înțeles greșit. Pentru că sunt o persoană ambițioasă și optimistă, mulți oameni trăiesc cu iluzia că metoda mea se bazează pe puterea voinței și pe gândirea pozitivă. Nu e chiar așa. Știam că sunt o persoană cu voință puternică și cu gândire pozitivă cu mult înainte de a descoperi această metodă. Unul dintre lucrurile care mi s-au părut de neînțeles a fost acela că mulți fumători, care erau în mod evident mai puțin motivați

decât mine, au reușit să renunțe la fumat prin propria voință, ceea ce eu nu am reușit.

Gândesc pozitiv doar din considerente practice. Gândirea pozitivă îți face viața mai ușoară și mai plăcută. Cu toate acestea, nu ea m-a ajutat să renunț la fumat sau să slăbesc 13 kilograme!

Gândirea pozitivă presupune considerații precum: „Știu că acționez nechibzuit, așa că prin voință și disciplină am de gând să mă controlez și să nu mai acționez prosteşte.“ Fără îndoială că o mulțime de oameni au reușit să renunțe la fumat și să aibă control asupra propriei greutăți folosind asemenea metode. Bravo lor! Pot doar să spun că asemenea strategii nu au dat rezultate în cazul meu și, dacă ar fi dat rezultate în cazul vostru, nu ați mai citi acum această carte.

Ce m-a făcut să fumez în continuare nu a fost nici lipsa voinței, nici pesimismul. A fost un mod de gândire neclar – o formă permanentă de schizofrenie de care suferă toți fumătorii pe parcursul întregii vieți, atâta vreme cât rămân fumători. O parte a creierului lor urăște faptul că fumează, în vreme ce cealaltă parte crede că n-ar putea rezista și nu s-ar putea bucura de viață fără o țigară.

Este aceeași relație de tip dragoste-ură pe care persoanele supraponderale o au cu privire la mâncare. Problema mea legată de fumat a încetat nu datorită gândirii pozitive, ci pentru că am pus capăt acestei confuzii. Am înțeles de ce fumatul era doar un truc inteligent și subtil care îmi crea un sentiment de încredere și de ce senzația că mă ajută să mă bucur de viață și să rezist stresului era doar o iluzie. Când am devenit conștient de acest lucru confuzia a luat sfârșit, iar schizofrenia și dorința mea de a fuma au dispărut. Nu a fost nevoie de voință sau de gândire pozitivă.

A fost ușor!

Când e vorba de oameni care s-au străduit să țină o dietă sau de fumători care au încercat să renunțe la țigări bazându-se

pe voință, e greu să-i convingi că ar putea avea succes și fără vreun exercițiu mental. Fie că sunteți ambițioși sau lipsiți de voință, este absolut necesar să înțelegeți de ce nu vi se va cere să vă folsiți puterea voinței atunci când veți apela la METODA UȘOARĂ. Această teorie e greu de explicat, de aceea un exemplu ar fi bine-venit.

Imaginați-vă că sunteți întemnițați într-un lagăr de război. Primiți vizita unui doctor care vă ține următoarea predică: „E umed aici, există riscul să faci pneumonie. În plus, ești și subnutrit. Îți dai seama câte griji își fac acum rudele tale? Se tem că ai să te sinucizi. Pari o persoană destul de inteligentă, fii băiat de treabă și hai acasă.“ Un asemenea doctor ni s-ar părea un imbecil.

La fel se întâmplă și dacă un medic ține o predică unui fumător despre pericolele pe care le implică fumatul, iar unei persoane care obișnuiește să mănânce mult îi vorbește despre răul pe care îl pot cauza kilogramele în plus. Atât prizonierul, cât și fumătorul sau cel care mănâncă prea mult sunt conștienți de efectele negative ale situației în care se află. În fond, putem presupune că, atâta vreme cât ei sunt cei care suportă consecințele, știu mai bine despre ce este vorba.

E drept că prin voință, disciplină și dedicație prizonierii ar putea scăpa din lagăr, fumătorii ar putea renunța cu succes la fumat, iar cei care mănâncă prea mult și-ar putea ține greutatea sub control. Cu siguranță că mii de oameni au reușit deja să facă asta. În fața lor – jos pălăria! Merită laudele noastre. Grija mea se îndreaptă către acei prizonieri care, deși posedă o voință puternică, nu au reușit să evadeze. Lucrul de care are cu adevărat nevoie prizonierul nu este o predică, ci cheia de la temniță. Fumătorii și supraponderalii se află în aceeași situație. Ultimul lucru de care are nevoie o persoană supraponderală este un discurs prețios prin care să i se explice că alimentația incorectă aduce cu sine, pe lângă pierderea respectului de sine, o sumedenie de afecțiuni: o respirație mai grea, lipsa de energie,

dispepsia, constipația, diareea, indigestia, arsuri la stomac, ulcere, simptome ale sindromului colonului iritabil, hipertensiune, colesterol mare și boli ale inimii, arterelor, venelor, stomacului, intestinelor, rinichilor și ficatului, ca să pomenim numai câteva.

Un fumător are nevoie ca cineva să îi ofere cheia care îl va ajuta să scape din capcana nicotinei. Asta am reușit eu să fac și de aceea metoda mea s-a bucurat de succes. Orice fumător poate descoperi că îi este ușor să renunțe la fumat, motiv pentru care am numit-o METODA UȘOARĂ.

Un supraponderal are nevoie de cheia prin care să își poată controla greutatea într-o manieră simplă. Aceasta este ultima mea descoperire și de aceea am numit-o METODA UȘOARĂ DE A SLĂBI!

Aveți tot dreptul să argumentați că e greșit să îi comparăm pe fumători și pe supraponderali cu prizonierii de război, atâta vreme cât cei din urmă sunt închiși ca urmare a unor forțe exterioare, pe care nu le pot controla, în vreme ce un fumător sau un supraponderal este victima propriei lui voințe. Ei dețin controlul asupra situației în care se află și o pot îndrepta, și, dacă nu sunt suficient de inteligenți să o facă, nu pot da vina pe altcineva în afară de ei înșiși.

De fapt, situațiile sunt exact la fel. Cei care ne țin discursuri superioare ne-ar putea lua drept nebuni. Până și noi ne considerăm nebuni, atâta vreme cât suntem conștienți că ne creăm singuri probleme. În realitate, dacă realizați că fumatul sau kilogramele în plus vă distrug viața și nu faceți nimic să îndreptați situația, chiar sunteți nechibzuiți. Dacă ați făcut totuși o încercare și ați eșuat, nu mai puteți fi considerați nechibzuiți, deși e posibil să vă simțiți așa și, mai cu seamă, e posibil să aveți senzația că sunteți lipsiți de voință. Are vreo importanță că sunteți deopotrivă prizonierul și temnicerul? Există un singur motiv din cauza căruia ați eșuat și ați rămas în temnița creată chiar de voi – acela că nu ați știut cum să evadați.

Dacă ați fi un om nechibzuit, nu ați citi această carte în clipa de față. Faptul că o citiți e dovada clară că doriți cu disperare să scăpați din acea temniță. Adevărul e că nici fumătorii, nici supraponderalii nu își creează propria temniță. După cum am să vă explic ceva mai târziu, cea care a construit-o a fost societatea occidentală, prin spălarea creierului. METODA UȘOARĂ vă va oferi cheia care să vă ajute să evadați din această temniță și, odată ce aveți cheia,

Nu va mai fi nevoie să vă folosiți voința

Mi-am propus vreodată să descopăr METODA UȘOARĂ DE A SLĂBI? Categoric nu! La fel cum nu mi-am propus nici să descopăr o metodă ușoară de a renunța la fumat. De fapt, am descoperit cum m-aș putea lăsa de fumat exact atunci când mă resemnasem că nu voi reuși niciodată și trebuie să recunosc că, așa cum se întâmplă cu majoritatea descoperirilor importante, a fost mai degrabă o chestiune care ține de noroc decât o sclipire de geniu, motiv pentru care m-am gândit că, dacă ar putea exista o soluție ușoară pentru a scăpa de kilogramele în plus, probabil că altcineva a descoperit-o înaintea mea. Mă vedeam în situația unui câștigător la loterie. Să câștigi o dată în viață este un noroc incredibil, dar să te aștepți să câștigi și a doua oară e de-a dreptul o prostie!

Cum am ajuns să descopăr soluția care te ajută să-ți controlezi greutatea? În mare parte datorită faptului că am căpătat o viziune mai largă asupra lucrurilor odată cu rezolvarea problemei legate de renunțarea la fumat. O bună parte din viață am acceptat anumite aspecte legate de fumat fără să-mi pun vreo întrebare – că oamenii fumează de bunăvoie, că se bucură de gustul unei țigări și că fumatul devine o obișnuință. Nu trebuie să fii Sherlock Holmes ca să îți dai seama că toate aceste afirmații sunt lipsite de sens. De fapt, a fost nevoie doar de o scurtă analiză a propriei persoane. Cum am deprins obiceiul

de a pune la îndoială toate lucrurile pe care înainte le luam drept bune, am constatat că acum nu mă pot abține să nu îmi pun întrebări în legătură cu orice, fie că este vorba despre fumat, obiceiuri alimentare, sau orice altceva.

Am fost manipulați de societate în general, de medici, asistenți și nutriționiști în special, pentru a ne forma anumite convingeri despre obiceiurile alimentare – în mare parte absurdități –, care de cele mai multe ori s-au dovedit complet diferite față de ce ni s-a prezentat.

Doctorul Bray, cel care a scris introducerea acestei cărți, a fost surprins la început să constate că nu am o pregătire medicală – și nu a fost singurul în această situație. Mi-am dat repede seama că tocmai lipsa cunoștințelor medicale mi-a oferit, pe lângă avantajul de a-i ajuta pe fumători, și soluția la problema legată de greutate. Un medic are tendința de a se concentra asupra răului fizic pe care îl provoacă fumatul sau alimentația incorectă, însă fumătorii sau persoanele supraponderale nu o fac pentru că asta i-ar putea ucide, la fel cum prizonierul nu rămâne în lagăr fiindcă asta îi distruge sănătatea. Singura soluție reală presupune înlăturarea cauzei care ne face să fumăm sau să mâncăm prea mult, și de acest aspect se ocupă metoda mea.

Lipsa de pregătire medicală îmi mai oferă un avantaj – acela că nu simt nevoia să vă tratez cu superioritate. Nu am nevoie de un jargon profesional și nu vă scot ochii cu știința mea. Sunt ca și voi. Am fost în situația voastră și am avut aceleași îndoieli și frustrări ca și voi. Nu veți avea nevoie de voință sau de gândire pozitivă. O să descoperiți, la fel ca mine, că soluția era atât de evidentă, atât de simplă, încât o să vă mirați cum de n-ați observat-o mai devreme.

Trei elemente importante m-au ajutat să înțeleg că greutatea poate fi ținută sub control la fel de simplu și de ușor ca fumatul, odată ce înțelegi problema.

Întâi a fost nevoie să renunț la convingerea că singura excepție în cazul aplicării metodei mele o constituia problema

controlului greutății. De ce credeam că în acest caz metoda nu poate fi aplicată? Pentru că, în esență, metoda renunțării la fumat propusă de mine se bazează pe faptul că este foarte ușor să te abții complet, dar e nevoie de multă voință și disciplină ca să renunți treptat ori să controlezi cantitatea de tutun. Dacă aplicați această teorie în cazul mâncării, nu numai că vă rezolvați problema legată de greutate într-un timp foarte scurt, dar reușiți să rezolvați și alte probleme pe care le aveți.

Cum am reușit să îndepărtez acest blocaj mental și să ajung la adevăr? Care a fost cauza blocajului? Atât nevoia de nicotină, cât și senzația continuă de foame duc la același sentiment de gol și de nesiguranță. Iar fumătorii și mâncăcioșii trăiesc aceeași plăcere atunci când își satisfac dorința.

Asemănarea dintre fumat și mâncat este în fond doar o iluzie. În realitate sunt două lucruri complet diferite. Fumatul implică dorința de a inhala o otravă, care în cele din urmă vă va ucide dacă veți continua să o folosiți, în vreme ce dorința de a mânca înseamnă nevoia de hrană – care este esența vieții. Consumul de alimente nu înseamnă doar o simplă plăcere, ci are menirea de a vă potoli foamea, în timp ce încercarea de a vă astâmpăra nevoia de nicotină implică inhalarea unor gaze toxice, iar fiecare țigară, în loc să vă satisfacă această nevoie, de fapt v-o produce.

Exceptând faptul că nu putem renunța definitiv la hrană, acum nu mă mai mir că la un moment dat metoda pe care o descoperisem mi se părea incompatibilă cu cele două activități care, deși asemănătoare în aparență, în esență sunt diametral opuse.

Am comis totuși o eroare capitală: am comparat fumatul cu mâncatul. A mânca nu reprezintă o problemă, ci este o activitate agreabilă care ne produce plăcere și pe care ne propunem să o repetăm toată viața. Fumatul se poate compara însă cu un obicei la fel de rău și distructiv:

Mâncatul în exces

Până în prezent nu am tratat alimentația și supraalimentația ca două lucruri diferite. Pentru mine supraalimentația reprezenta doar o extindere a celei dintâi, pusă pe seama faptului că îmi plăcea foarte mult să mănânc. În mod ironic, fumătorii cred că nu pot renunța la fumat tocmai pentru că le face plăcere. De fapt, lucrurile stau cu totul altfel. Este doar o impresie cauzată de faptul că se simt nemulțumiți și constrânși atunci când nu li se permite să fumeze. La fel se întâmplă și în cazul persoanelor care mănâncă prea mult – sunt convinși că problemele li se trag din faptul că le face plăcere să mănânce. E posibil să vă simțiți nemulțumiți atunci când nu vi se permite să mâncați, dar asta nu înseamnă că vă place să vă hrăniți în exces.

Oamenilor le place să mănânce, însă nu în cantități exagerate. Supraalimentația cauzează indigestii și arsuri stomacale, vă face să vă simțiți balonați, obosiți și lipsiți de energie pe termen scurt, iar pe termen lung vă dă senzația că sunteți grași, nefericiți și nesănătoși.

De fapt, supraalimentația are încă un alt dezavantaj major. Sentimentul de vinovăție și celelalte probleme pe care le cauzează pot distruge definitiv plăcerea de a mânca.

E necesar să faceți distincția clară între alimentația normală și cea în exces. Să vă hrăniți în limitele normalului este o plăcere. Supraalimentația creează disconfort atât în timpul mesei, cât și după, iar pe termen lung produce suferință și poate duce chiar la moarte prematură. Persoanele care mănâncă prea mult sunt conștiente de toate aceste aspecte, însă la fel cum fumătorii se amăgesc cu gândul că fumatul este o pasiune, supraponderalii cred că ceea ce fac reprezintă o plăcere care va compensa într-un fel nefericirea viitoare. Am să demonstrez mai încolo de ce această plăcere este o simplă iluzie. Cei care mănâncă prea mult se simt nefericiți și în timp ce mănâncă, și după aceea. Acesta este motivul pentru care citiți această carte. Acceptați realitatea!

Aceasta dă naștere câtorva întrebări: „Ce reprezintă supraalimentația și cum știm când depășim limitele normalului?“ Mă tem că termenul „supraalimentație“ vă va da sentimentul că singura voastră problemă e că mâncați prea mult și, în consecință, va trebui să reduceți consumul. Dacă am să încerc să vă alung această teamă și am să vă explic că nu cantitatea, ci tipul de alimente pe care le consumați reprezintă adevărata problemă, probabil veți avea impresia că nu vă mai este permis să consumați felurile de mâncare preferate.

Trebuie doar să-mi urmați instrucțiunile și veți putea consuma fără restricții toate alimentele care vă plac, fără riscul de a deveni supraponderali. Aceste instrucțiuni vor urma ceva mai târziu. Atât metoda pentru fumători, cât și METODA UȘOARĂ DE A SLĂBI se aseamănă cu o serie de indicii care vă ajută să ieșiți dintr-un labirint. E important să asimilați aceste instrucțiuni în ordinea corectă.

Am spus ceva mai devreme că au fost trei aspecte care m-au ajutat să descopăr secretul prin care se poate controla greutatea. Pentru primul și cel mai important dintre ele îi sunt recunoscător unei

Veverițe

2. Veverița

Sunt conștient că pisica mea nu face altceva decât să-și urmeze instinctele atunci când se aruncă la vânătoare după câte-o pasăre sau câte-o rozătoare nefericită, însă în asemenea momente mi-e greu s-o mai iubesc. Nu mi-e ușor nici când e vorba de un graur amărât, dar dacă e un măcăleandru sau un pițigoi albastru, mi-e de-a dreptul imposibil.

Într-una din zile a încolțit o veveriță cenușie lângă zidul unei case vecine. Cum știam că, în ciuda fragilității lor, veverițele sunt niște creaturi foarte agile și rezistente, nu mi-am făcut prea multe griji pentru ea. Confruntarea părea inevitabilă, iar eu eram curios să văd dacă pisica mea urma să-și primească mult meritata pedeapsă. M-a uimit însă ce s-a întâmplat apoi: veverița a evitat orice luptă și s-a cățărat pe zid.

Știu că veverițele pot face acrobații fantastice prin copaci, însă atunci când își înfig ghearele în lemn doar dau impresia că pot sfida gravitația. Zidul era tencuit cu mortar de prundiș, ceea ce presupun că a ajutat-o pe veverița noastră să nu cadă.

Uitasem cu desăvârșire de acest incident, până într-o zi, când am văzut o veveriță înfruptându-se cu poftă din alunele pe care soția mea Joyce le aruncă de obicei în grădină. Îmi amintesc că atunci mi-am spus: „Mai mănâncă tu multe și o să vedem dacă o să te mai poți cățăra la fel de ușor pe zid!“ Nici n-am apucat bine să-mi termin gândul, că am și văzut cum veverița se oprește din mâncat și începe să îngroape alunele rămase.

M-am întrebat de ce s-a oprit atunci din mâncat. E imposibil să fi avut inteligența de a înțelege că mâncând prea multe ar fi devenit prea grea și n-ar mai fi putut fugi din calea atacatorilor.

M-am gândit imediat că, dacă eu aș fi avut în față un castron cu alune sau chipsuri, n-aș fi putut rezista tentației de a le da gata pe loc. Și iată-mă – un membru al celei mai inteligente specii de pe planetă – stând și minunându-mă de o simplă veveriță care a avut înțelepciunea să nu mănânce toate alunele!

M-am tot gândit în zilele următoare la motivele care ar fi putut s-o oprească să mănânce tot ce avea și să pună restul deoparte. Noi am putea înțelege sensul unui asemenea gest, dar un biet animal? Și cum de nu avea probleme de greutate? De ce animalele sălbatice nu se îngrașă niciodată? Credeți, poate, că animale precum focile sau hipopotamii sunt supraponderale. În comparație cu un ogar așa ar putea părea, însă mărimea lor este adaptată stilului de viață, climei și mediului în care trăiesc. Imaginați-vă un banc de pești, o turmă de antilope sau orice alt grup de animale sălbatice. Pot fi de diverse mărimi, însă de ce au mereu aceeași formă? De ce are probleme de greutate numai specia cea mai inteligentă de pe planetă și animalele pe care le-a domesticit și ale căror obiceiuri alimentare le controlează?

Întâi, prima dovadă importantă: faptul că 99,99% dintre animalele de pe această planetă mănâncă ce vor și cât vor din alimentele care le plac, fără să aibă probleme de greutate. E clar că au un secret pe care noi nu-l știm. Nu vi se pare ironic faptul că inteligența noastră superioară mai degrabă a creat o problemă decât s-o rezolve, din moment ce noi știam secretul înainte de a ne dobândi rațiunea? Există o singură explicație plauzibilă. E posibil ca inteligența care ne plasează înaintea celorlalte specii să ne fi transformat în niște ființe arogante și mulțumite de sine, ajungând până acolo încât să ne considerăm mai inteligenți decât propriul nostru creator. Avem o lecție importantă de învățat de la animalele sălbatice.

I-am atras atenția asupra acestui fapt unui prieten apropiat, Ken Pimblet, care mi-a spus: „Se vede ca ai citit despre igiena naturală.“ I-am mărturisit că nu mai auzisem această expresie și mă întrebam ce au de-a face îmbăierea regulată, spălatul dinților și schimbatul lenjeriei cu lucrurile despre îi vorbisem. Ken mi-a explicat că era vorba despre o teorie mai veche care nu are de-a face cu igiena tradițională, ci cu faptul că societatea occidentală s-a îndepărtat foarte mult de obiceiurile alimentare naturale. Mi-a dat detalii amănunțite despre mecanismele digestiei noastre și sistemele de îndepărtare a resturilor. Trebuie să mărturisesc că am avut o presimțire în timp ce-l ascultam. Am rămas cu impresia că încerca să mă convingă să devin vegetarian. În același timp, eram impresionat de faptul că un om cu zece ani mai în vârstă ca mine părea cu cel puțin zece ani mai tânăr, era suplu și prezentabil, fără vreun kilogram în plus.

Unul dintre avantajele principale ale metodei mele este că nu necesită cunoștințe tehnice sau de specialitate, ci se bazează numai pe bunul-simț. Cu siguranță că specialiștii, cum ar fi doctorii sau nutriționiștii, vor insista pe detalii tehnice pentru a fi mulțumiți. Cum sunt neinițiat în acest domeniu, m-am gândit că asemenea argumente ar produce confuzii, de vreme ce nu am certitudinea că teoriile mele sunt corecte și nu dețin suficiente cunoștințe de specialitate pentru a judeca într-un fel sau altul. Cu alte cuvinte, eram în aceeași situație în care mă aflam atunci când ascultam o reclamă pentru un produs cu puteri „miraculoase“, care dădea informații precise despre modul în care am putea slăbi peste trei kilograme într-o săptămână fără reacții adverse.

Mi-am dat seama că nu pot vedea pădurea din cauza copacilor. Tocmai detaliile tehnice mă îndepărtau de argumentul cu adevărat puternic și important: INTUIȚIA! Nu intenționez să intru în detalii de specialitate, ci am să mă bazez pur și simplu pe intuiția voastră.

Care a fost adevărata semnificație a incidentului cu veverița? Gândiți-vă ce bine ar fi dacă ați putea consuma în orice cantitate și oricând doriți alimentele voastre preferate, păstrându-vă aceeași greutate, fără să fiți nevoiți să apelați la diete sau exerciții fizice, ori la voință și disciplină. Este exact lucrul pe care vi-l propune METODA UȘOARĂ a lui Allen Carr.

Aceasta este

Dorința mea!

3. Dorința mea!

În condițiile în care aveți întotdeauna la dispoziție alimentele preferate și vă permiteți să le cumpărați:

Puteți mânca alimentele voastre preferate în orice cantitate și oricând aveți chef, păstrându-vă greutatea dorită, fără să fiți restricționați de vreo dietă sau să urmați un program fix de exerciții fizice, fără să apelați la voință sau la alte strategii motivaționale și fără să vă simțiți frustrați că v-ați refuzat vreo plăcere.

Acestea sunt principiile pe care vi le propune METODA UȘOARĂ.

Pare prea simplu ca să fie adevărat? În practică nu e la fel de ușor! Dar, înainte de a respinge această idee, ar fi bine să luați în considerare un adevăr: pentru 99,99% dintre animale este foarte simplu. Haideți să vedem cum reușesc acestea.

Una dintre explicații ar fi că animalele sălbatice duc lipsă de provizii de alimente, ceea ce poate duce la subnutriție sau chiar la moarte, însă, și atunci când au hrană din belșug, acestea nu devin obeze, cum se întâmplă și în cazul veveriței mele. Un alt exemplu ar fi termitele, care nu vor duce niciodată lipsă de lemn. Ați putea spune că nici noi nu ne-am îngrășa dacă ne-am hrăni numai cu lemn putred. E drept, însă, după cum voi arăta mai târziu, termitele nu mănâncă lemn ca să nu se îngrașe, ci fiindcă aceasta este hrana lor preferată.

Care este atunci secretul animalelor sălbatice? Să vedem ce presupune dieta magică a lui Allen Carr. Mă văd nevoit să lămuresc două aspecte care pot crea confuzii. În primul rând, nu e nimic magic. Ca și în cazul programului care vă propune să renunțați la fumat, se vor găsi oameni care să creadă aceasta. În al doilea rând, METODA UȘOARĂ nu este o dietă. Îmi pare rău dacă v-am dat impresia că problema voastră este legată de faptul că mâncați prea mult, atunci când am atras atenția asupra diferențelor dintre o masă normală și una supraîncărcată, și dacă ați crezut că vi se va cere să reduceți consumul de alimente sau să renunțați la felurile voastre preferate. Vă promit că nu va fi deloc așa. De fapt, supraalimentația se datorează unui consum inadecvat de alimente, însă despre asta vom vorbi ceva mai târziu.

Trăiți probabil cu iluzia că într-o zi cineva va descoperi o dietă magică cu ajutorul căreia o să pierdeți toate kilogramele în plus. E important ca înainte de toate să renunțați la această iluzie și să înțelegeți

De ce dietele nu dau rezultate

4. De ce dietele nu dau rezultate

Dovezile sunt copleșitoare. Gândiți-vă numai la numărul colosal de reclame cu care am fost bombardați în ultimii ani, în care ni se propunea o extraordinară varietate de diete cu efect garantat. Acum stați o clipă și gândiți-vă: dacă măcar una dintre ele ar fi dat rezultate, problema voastră era de mult rezolvată, iar acum nu ați mai citi această carte, pe care, desigur, n-aș mai fi scris-o. Vreau să vă fac să înțelegeți motivul pentru care dietele nu dau rezultate, astfel încât, dacă veți fi tentați să experimentați vreun elixir miraculos de ultimă oră, să fiți convinși că este vorba de o minciună.

Menționez că pe parcursul acestui capitol voi folosi cuvântul „dietă“ nu cu sensul său general – o varietate de alimente pe care le consumă în mod obișnuit o persoană sau un grup – ci cu sensul restrâns, acela de „a ține o dietă“. De fapt, asta e problema cu dietele: vă impun restricții, nu mai aveți voie să mâncați ce și cât vreți.

Dacă nu țineți dietă, puteți mânca tot ce vreți, atunci când vreți. Mâncarea nu vă guvernează viața, ci este o parte plăcută a ei. În momentul în care spuneți: „Trebuie să mănânc mai puțin sau să renunț la anumite alimente“, deja faceți un sacrificiu. Veți fi nefericiți și frustrați, iar mâncarea o să vi se pară la fel de grozavă. Ba, mai mult, o să vi se pară chiar de o sută de ori mai grozavă. Și, pe cât de grozavă o să vi se pară, pe atât de nefericiți și de frustrați o să vă simțiți. Se va crea o reacție în lanț

de tipul cauză-efect, foarte asemănătoare cu sentimentul de nefericire care îi încearcă pe fumători din ce în ce mai puternic atunci când apelează la metoda voinței pentru a renunța la fumat. Mai devreme sau mai târziu, ambiția o să vă părăsească și nu o să vă mai puteți abține.

Când țineți o dietă aveți o permanentă senzație de foame. Gândul la următoarea masă vă domină întreaga viață. Vă simțiți jalnic fiindcă nu aveți voie să mâncați, iar când se apropie fericitul moment al mesei sunteți în aceeași dispoziție pentru că ori nu puteți mânca până vă potoliți foamea, ori nu vă plac alimentele care vă sunt permise; în plus, de cele mai multe ori vă simțiți vinovați fiindcă mâncați mai mult decât vă permite dieta.

Dacă nu sunteți la dietă, puteți renunța la o parte dintr-o masă sau chiar la o masă întreagă, fără să aveți sentimentul că ați pierdut mare lucru. Dacă însă pierdeți un fel de mâncare atunci când urmați o dietă, îl înregistrați drept restanță și faceți tot posibilul să vă luați revanșa la următoarea masă. Când sunteți la dietă nu consumați niciodată un număr mai mic de calorii decât cel permis, ba chiar de cele mai multe ori depășiți limita.

Se știe că în majoritatea cazurilor, dietele pe termen lung au efect invers: în loc să piardă în greutate, cel care ține dietă pune câteva kilograme în plus. Acest lucru nu e surprinzător dacă analizăm psihologia din spatele acestui proces.

Să presupunem că dețineți voința și disciplina necesare pentru a vă ține cu strictețe de dietă și reușiți să slăbiți cât v-ați propus. Ce se va întâmpla după un timp? Dieta voastră alimentară s-a încheiat. În sfârșit puteți mânca orice, oricând și, surpriză, fără să vă dați seama, în cel mai scurt timp, veți avea din nou aceeași greutate pe care o aveați înainte de a începe dieta! Tot chinul, toate restricțiile și toată disciplina îndurate în cele câteva săptămâni, care vi s-au părut ani întregi, se vor duce pe apa sâmbetei în câteva zile.

Trebuie să recunoaștem: în final, dietele ne fac să considerăm alimentele de neprețuit, în vreme ce a mânca devine un

coșmar. Toate practicile pe care le implică o dietă, plus senzațiile de frustrare, nefericire și eșec pe care le creează, ne fac să credem că a slăbi e ceva înspăimântător. Vă sfătuiesc să acceptați această realitate: DIETELE NU DAU REZULTATE. Adevărata problemă, și cea de care trebuie să ne ocupăm, o reprezintă

Obiceiurile noastre alimentare

5. Obiceiurile noastre alimentare

Fie că ne place sau nu, trebuie să acceptăm ideea că dietele nu dau rezultate. Marea problemă este că am fost încurajați subliminal să adoptăm obiceiuri alimentare prostești. Va trebui, așadar, să renunțăm la aceste obiceiuri, nu pentru următoarele zile sau săptămâni, ci pentru tot restul vieții. O să considerați, poate, că este un alt mod de a spune: „Va trebui să țin regim până la sfârșitul vieții!". Ei bine, nu este așa. O să schimbați o situație care nu vă face plăcere, și asta doar dintr-un motiv simplu și egoist – acela că o să bucurați mult mai mult de viață. Nici măcar nu va fi nevoie să așteptați până când veți ajunge la greutatea dorită, puteți începe să vă bucurați de proces chiar din acest moment.

Atunci când se decid să facă ceva pentru a slăbi, oamenii pornesc la drum cu o atitudine extrem de pesimistă, deoarece unica soluție pe care o văd presupune o serie de impedimente: fie trebuie să urmeze o dietă, fie vor fi supuși unui program de exerciții extenuante, fie trebuie să aplice cele două metode combinate, ceea ce ar echivala cu metoda bazată pe voință în cazul fumătorilor. Cu toții caută soluții magice. În cazul vostru există o soluție magică, ce vă va rezolva toate problemele:

Metoda ușoară!

În fond, nu e vorba de magie, însă, dacă veți urma întru totul instrucțiunile primite, o să vi se pară magică. METODA UȘOARĂ

se referă la schimbarea obiceiurilor voastre alimentare. Cu siguranță că veți spune: „Stai puțin, acum îmi arăți reversul medaliei: mai devreme îmi spuneai că pot mânca oricând și în orice cantitate alimentele mele preferate și pot ajunge la greutatea dorită. Dar eu tocmai asta fac și de aceea m-am îngrășat. Dacă îmi voi schimba obiceiurile, n-am să mai pot mânca tot ce îmi place!“

Majoritatea fumătorilor sunt convinși că le place gustul țigărilor. De fapt nu e așa. Din fericire, cei mai mulți dintre ei își amintesc ce gust îngrozitor au avut primele țigări și cât de tare s-au străduit să se deprindă cu acestea. Mai auziți câteodată pe câte unul spunând: „Îmi place gustul țigării!“, iar voi îi răspundeți: „O mănânci? De unde vine gustul?“ E clar că nu are nici un gust. Ce vreau să sugerez de fapt este că, dacă milioane de fumători pot fi manipulați și ajung să creadă că le place gustul unui lucru care în realitate este nociv și neplăcut și pe care nici măcar nu l-au mâncat, vă dați seama cât de simplu este pentru cei interesați financiar să ne convingă că anumite mâncăruri sunt extraordinar de bune, când de fapt sunt fade sau chiar rele la gust.

Un exemplu clasic îl reprezintă stridiile, care sunt în general considerate delicatese. Ați încercat vreodată să le mâncați? E un lucru dificil, pentru că trebuie să le înghițiți cu totul. Dacă ați încercat, ar trebui să știți că vă puteți „bucura“ de aceeași experiență la un preț mult mai mic dacă înghițiți un jeleu moale, condimentat cu sare. E drept că cei mai mulți dintre oamenii care au curajul să înghită o stridie ca experiment culinar nu mai fac asta a doua oară.

Am ales un exemplu la îndemâna oricui. Deși cei mai mulți dintre noi își dau seama cum sunt de fapt stridiile sau caviarul, ele rămân în continuare niște delicatese. Fenomenul de spălare a creierului este la fel de putenic și are aceeași eficiență și în cazul anumitor alimente pe care le considerăm de bază.

Nu vă distrugeți prematur șansele considerând că alimentele voastre favorite au cel mai bun gust. Adevărul este mai frumos decât credeți – alimentele care au cel mai bun gust sunt și cele

care vă sunt benefice și vă vor ajuta să vă păstrați în permanență greutatea dorită.

Nu mă aștept să mă credeți pe cuvânt în acest moment. Dar sper că veți fi receptivi la ce am să vă spun. Nu trebuie să lăsați gustul să vă domine viața; gustul ar trebui să vă aducă plăcere, nu să vă distrugă. Acesta există doar pentru a fi exploatat. Înainte de a vă hotărî ce mâncăruri preferați, trebuie să vă informați și să înțelegeți ce efecte au asupra digestiei voastre.

Fără îndoială că v-ați decis asupra greutății pe care v-o doriți. Am să explic acum, pe scurt, de ce este lipsit de logică să aveți idei preconcepute referitoare la greutatea ideală. Ar fi însă și mai grav să aveți idei preconcepute despre alimentele voastre preferate. S-ar putea să mă considerați arogant dacă v-aș spune că știu mai multe lucruri decât voi despre alimentele pe care le preferați, însă în această etapă am să vă rog să aveți răbdare și să fiți îngăduitori cu mine – voi dezvălui totul la momentul potrivit.

Nu-i așa că majoritatea lucrurilor pe care le mâncăm nu țin neapărat de alegerea personală, ci sunt mai degrabă rezultatul unui proces de condiționare încă de la naștere? Ați decis dacă veți consuma lapte de la sânul mamei sau din biberon și cât de des trebuie să îl consumați? Când ați fost înțărcați, cine a decis ce veți mânca și cât de des – voi sau mama?

În timpul școlii vi s-a permis să mâncați ce voiați, atunci când aveați chef? În cantina companiei la care lucrați puteți merge la orice oră să comandați exact ce vă doriți? Chiar și atunci când luați masa acasă, cine decide la ce oră și ce veți mânca – voi sau persoana care gătește? Și chiar dacă v-ați afla în acest de pe urmă rol, nu tocmai demn de invidiat, din dorința de a satisface gusturile cât mai variate ale celorlalți membri ai familiei, și bazându-vă pe un buget care face acest deziderat imposibil, ați avea, probabil, șanse infime să mâncați tot ce vă doriți.

Ați putea să mă contraziceți și să argumentați că partenera voastră este un bucătar formidabil și reușește să facă minuni cu un buget redus. La fel este și a mea, și aș fi în stare să le provoc la o întrecere în orice moment, însă, cu toate acestea, eu cântăream cu treisprezece kilograme peste limita dorită înainte de a urma METODA UȘOARĂ DE A SLĂBI. Nu dau vina pe Joyce pentru situația în care mă aflam, ba dimpotrivă, consider că gătea atât de bine, încât nu mă puteam opri din mâncat.

În acest moment nu vă cer decât să fiți de acord cu ideea că majoritatea alimentelor pe care le consumați nu sunt rezultatul unei alegeri, ci al unei condiționări. Chiar și atunci când luați masa într-un restaurant, opțiunile voastre sunt limitate la ceea ce se găsește în meniu și probabil vă aflați, ca și mine, în situația de a nu putea lua o decizie, nu pentru că sunt prea multe feluri după care vă lasă gura apă, ci fiindcă tot sperați să descoperiți măcar un fel care să vă placă!

Oare sunteți la fel de gurmanzi ca și mine și aveți grijă să radeți tot din farfurie? Dar de câte ori vi s-a oferit șansa să decideți cât trebuie să aveți în farfurie? E clar că într-un restaurant nu puteți face asta, dacă nu cumva e vorba de un bufet suedez. Eu am constatat că un bufet poate chiar să complice situația. Aveam tendința de a-mi pune în farfurie de trei ori mai multă mâncare decât în mod obișnuit, pentru ca apoi să mă simt dator să o înghit pe toată.

Ce părere aveți despre toate minunățiile acelea de gustări dintre mese – credeți că ne aparține decizia de a le consuma? Oare nu suntem victimele unei reclame de la televizor, sau nu avem tăria de a rezista unui miros grozav, ori cineva ne servește cu ele, sau poate că suntem plictisiți și nesiguri, sau simțim că merităm o recompensă? Oricare dintre motivele de mai sus ne poate împinge să mai adăugăm o masă sau o gustare. De cele mai multe ori, ele creează un obicei care va duce la o alimentație excesivă sau chiar compulsivă.

Ce vreau să sugerez este că obiceiurile noastre alimentare nu sunt de cele mai multe ori rezultatul propriilor alegeri, ci mai degrabă o urmare a condiționării la care am fost supuși de către părinți, care, la rândul lor, au fost condiționați de o publicitate masivă făcută din interese pur comerciale.

De acum încolo, voi trebuie să decideți ce tipuri de alimente veți consuma, în ce cantități și în ce moment. Din această clipă trebuie să preluați controlul. Poate că perspectiva nu vi se pare prea încurajatoare. Vă înțeleg întru totul. Nu vă temeți totuși, este un proiect ușor de urmat și agreabil, de aceea l-am numit METODA UȘOARĂ!

Poate ați tras deja concluzia că teoria mea este imposibil de pus în practică și sunteți tentați să aruncați cartea la gunoi. Înainte de a face asta, mai gândiți-vă la ce vă propun și veți găsi toate răspunsurile!

Puteți mânca oricât și oricând din alimentele voastre preferate, păstrându-vă greutatea dorită, fără să vă supuneți vreunei diete, fără să urmați un program special de exerciții și fără să apelați la voință și la disciplină.

Opriți-vă o clipă: oare cele spuse mai sus nu merită un pic de efort din partea voastră? Poate părea o fantezie, însă dacă 99,99% dintre viețuitoare reușesc, voi de ce nu ați putea?

De fapt, oferta e chiar mai generoasă decât v-am prezentat-o până acum. Puteți spune cu sinceritate că vă place tot ce mâncați în prezent? Dacă urmați instrucțiunile mele, o să puteți spune și asta, pe lângă beneficiile majore de a vă simți mai ușori, mai sănătoși, mai plini de energie și încrezători în propria persoană. Ba mai mult, o să vă puteți bucura de tot ce mâncați fără să aveți conștiința încărcată.

METODA UȘOARĂ mai are încă un avantaj major: nu numai că nu veți fi supuși unei diete, dar nu veți trece nici prin procedurile

și mai frustrante care vă cer să numărați caloriile. Când mă gândesc cu câtă meticulozitate obișnuiam să îmi cântăresc porțiile zilnice de unt și de zahăr, pentru ca apoi să mă uit cu disperare la cât de ridicol de mici erau, nici nu mă mir că am renunțat înainte de a începe.

Vă întrebați fără îndoială ce fel de obstacole veți întâmpina. Nu vă condamn pentru scepticism, ba dimpotrivă, dacă nu ați fi așa, v-aș putea considera într-un fel naivi. Vă promit că nu vor exista nici un fel de obstacole. Doar țin la reputația mea. Nu vreau să risc făcând afirmații ridicole și aș avea numai de pierdut dacă ați da greș fiindcă v-am turnat minciuni. Tot ce trebuie să faceți este să îmi urmați instrucțiunile și vă asigur că veți avea succes cu METODA UȘOARĂ. De aceea prima instrucțiune este:

Urmați toate instrucțiunile

Prima instrucțiune v-ar putea da impresia că programul în sine este destul de rigid. Ei bine, nu e chiar așa. Unul dintre avantajele METODEI UȘOARE este tocmai flexibilitatea.

Nu vă cer să mă credeți pe cuvânt, întrucât este important să nu urmați orbește fiecare instrucțiune, ci să înțelegeți rațiunea care stă la baza fiecărei acțiuni. În felul acesta există mai puține șanse să ignorați o instrucțiune. Am să vă explic la momentul potrivit de ce trebuie urmate aceste sfaturi. A doua regulă este:

Fiți receptivi

Acesta este cel mai dificil lucru pe care vi-l cer. Probabil trăiți cu impresia că aveți mintea deschisă și nu anticipați vreo problemă în acest sens. Dacă-i așa, aveți grijă – este foarte posibil să fi închis deja canalele de comunicare. Am spus, de exemplu, că e important să înțelegem motivul din spatele fiecărei instruc-

țiuni, însă am omis să vă explic temeiul celei dintâi. V-ați gândit, pe bună dreptate, că este atât de evident încât, dacă vi l-aș spune, v-aș insulta inteligența. Nu e chiar așa.

Există oameni care consideră că metoda mea este o listă de sugestii pe care le pot accepta sau respinge după bunul plac, ceea ce e complet greșit. METODA UȘOARĂ este un program complet care vă permite să vă atingeți obiectivele, cu condiția să urmați TOATE instrucțiunile. Am comparat METODA UȘOARĂ cu ieșirea dintr-un labirint. Imaginați-vă că v-ați petrecut toată viața încercând să ieșiți dintr-un labirint. Eu vă pot da instrucțiuni precise care vă vor ajuta să scăpați, iar dacă le veți urma întocmai veți avea parte de o evadare ușoară și sigură. Dar dacă veți rata o singură instrucțiune sau o veți interpreta greșit, nu contează cât de atent le veți urma pe celelalte, veți rămâne în labirint. Același principiu se aplică și în cazul METODEI UȘOARE.

E ciudat cum atâția oameni au mintea închisă. Ni se par părtinitori, plini de prejudecăți, chiar bigoți. Din fericire, aceste etichete nu se aplică în cazul nostru. Nu vă amăgiți. Întotdeauna m-am considerat o persoană onestă și deschisă. Am simțit o ușurare enormă atunci când am scăpat din temnița fumatului, dar a fost și un șoc teribil pentru mine. Cum de am putut ignora atâția ani niște adevăruri atât de evidente? Iar șocul nu a fost mai mic atunci când am descoperit că eram la fel de închis la minte în privința obiceiurilor mele alimentare.

Ca să vă puteți deschide mintea trebuie mai întâi să acceptați că este închisă. Una dintre realizările cele mai importante ale omenirii este capacitatea de a transmite cunoștințe în întreaga lume aproape instantaneu. Dar, cum spunea John Wayne: „O armă de foc e doar o unealtă, cu nimic mai bună sau mai rea decât cel care o deține!“ Ca mai toate realizările noastre, și metodele de comunicare sofisticate sunt la fel – cu nimic mai bune sau mai rele decât informațiile pe care le transmit. Aceia dintre voi care sunt familiarizați cu metoda mea de a renunța

la fumat știu deja că sistemele moderne de comunicare au avut un rol important în manipularea fumătorilor.

Influența s-a manifestat în aproape toate aspectele vieții noastre. Să privim câteva exemple evidente de spălare a creierului. Atunci când vorbim despre un hamster, în general ne gândim la o creatură mică și drăgălașă, acoperită de blană, de mărimea unui șobolan. De fapt, singura diferență notabilă dintre un hamster și un șobolan este lungimea cozii. Majoritatea oamenilor se vor arăta bucuroși să mângâie un hamster, dar simpla apariție a unui șoarece – ca să nu mai vorbim de un șobolan! – într-o încăpere aglomerată va provoca în mod sigur panică. Imaginea pe care au creat-o filmele de la Holywood este aceea a unor femei care țipă și sar pe cea mai apropiată masă, în vreme ce domnii care le însoțesc rămân nemișcați și se amuză pe seama gesturilor caraghioase ale însoțitoarelor. În realitate, instinctul le dictează bărbaților să se urce și ei pe masă. Problema este că, fiind manipulați, am ajuns să credem că teama de dragoni, ca să nu mai vorbim de niște bieți șoareci, denotă lipsa bărbăției, așa că ne prefacem că aceste animale nu ne produc nici un disconfort. Fratele cel Mare știe mai bine.

Oare de ce avem păreri diferite despre două ființe foarte asemănătoare, indiferent dacă suntem bărbați sau femei? Oare ideile noastre sunt fundamentate? Câți oameni cunoașteți care să fi fost mușcați sau măcar atacați de un șobolan? Aceste idei se bazează pe faptul că, încă de la naștere, am fost educați să asociem șobolanii cu pericolul unei boli. Ciuma bubonică, *Flautul fermecat* din Hamelin, *O mie nouă sute optzeci și patru* a lui George Orwell. E drept că ciuma bubonică s-a răspândit cu ajutorul șobolanului negru, care a dispărut ca urmare a apariției altei specii, șobolanul cenușiu. La fel de adevărat e că oamenii care cresc șobolani ca animale de casă sau cei care îi folosesc în scopuri experimentale îi consideră animale curate, plăcute și deosebit de inteligente.

Oare părerile noastre despre animale nu sunt rod al manipulării? De ce considerăm că șerpii sunt animale rele și respingătoare? Ați văzut vreodată unul în libertate, ați atins sau ați fost mușcat de vreunul?

De ce credem că urșii koala sunt niște animale atât de drăguțe și simpatice? Chiar credeți că nu sunt plini de purici sau că nu sunt capabili să vă muște de deget ca orice alt animal sălbatic?

Să vedem cum funcționează spălarea creierului în materie de alimente. Creveții și langustele sunt considerate niște delicatese – cel puțin așa văd eu lucrurile. Dacă e să ne luăm după aspect, acestea nu diferă foarte mult de scorpioni. Sincer să fiu, n-am fost niciodată tentat să mănânc un scorpion – nu că s-ar fi ivit o asemenea ocazie, iar dacă aș fi avut-o, nu cred că aș fi reușit să-l înghit fără să vomit. O să spuneți: „Asta fiindcă e otrăvitor." Părți otrăvitoare există în majoritatea lucrurilor pe care le mâncăm, doar că pe acestea le evităm. E posibil ca scorpionii să aibă un gust îngrozitor? Se poate și asta. E la fel de posibil să aibă un gust grozav. Nu cred ca gustul să aibă vreo importanță, fiindcă eu tot aș vomita!

Credeți că ați putea mânca un vierme gras, zemos și viu fără să vomitați? Cu toate acestea, multe creaturi, printre care se numără și milioane de oameni, consideră că viermii vii sunt un deliciu. Atunci de ce ne îngrozește prezența unei larve într-un măr? În fond, în acel stadiu trebuie să fie încă 98% măr! Gândul că am putea consuma carne de cal sau de câine este respingător pentru mulți dintre noi, dar credeți că ne-am putea da seama de diferența dintre un curry de vită sau unul de câine ori cal, dacă am fi legați la ochi? Și chiar dacă am observa, ce ne-ar putea determina să facem această distincție dacă nu tocmai faptul că am fost educați să gândim așa?

Îmi amintesc foarte clar când am mâncat pentru prima dată mâncare chinezească. Mi s-a părut că trăiesc o adevărată aventură. Feluri de mâncare precum „supă de aripioare de rechin" sau

„supă din cuib de pasăre“ îmi păreau greu de digerat chiar și la nivel mental, ca să nu mai vorbim de procesul fizic în sine. Mi-am imaginat un cuib de sturzi, plus insectele și excrementele aferente, aruncat într-o oală cu apă și fiert timp de vreo zece minute. Nu m-am gândit atunci că, dată fiind vechimea civilizației chineze – cam de cinci ori mai mare decât a noastră –, populația n-ar fi putut rezista dacă ceea ce mânca ar fi fost dăunător.

Nu mi-am imaginat nici că ceea ce mi se servea nu avea nici o legătură cu ceea ce mâncau milioane de chinezi, ci reprezenta o variantă occidentală a bucătăriei lor tradiționale. Aveam să trăiesc o experiență similară legată de curry câțiva ani mai târziu.

Apropo, știați că principalul ingredient al supei din cuib de pasăre este saliva unei păsări numite Cave Swift? Nu știu cum sunteți voi, dar pe mine unul, imaginea unei persoane care scuipă pe jos sau a unui fotbalist care face același gest pe terenul de fotbal mă umple de greață. Oare supa din cuib de pasăre chiar are un gust atât de bun încât păsările Cave Swift să fie pe cale de dispariție din cauză că saliva lor e la mare căutare?

Dacă atunci când aveam zece ani mi-ați fi spus că aș putea mânca melci și picioare de broască nu numai fără să vomit, ci chiar având impresia că-mi plac, nu v-aș fi crezut. Fără îndoială că voiajul romantic pe Sena la bordul unui Bateau Mouche, după ce am consumat mai bine de o sticlă de vin, a contribuit la această senzație. Nu mă îndoiesc că am savurat momentul, însă mi-a plăcut cu adevărat gustul melcilor și al picioarelor de broască? La ultima întrebare nu v-aș putea da un răspuns sincer. Ambele feluri de mâncare erau înecate în sos de usturoi.

Înainte uram usturoiul, acum a ajuns să-mi placă. Oare de ce mă încântă gustul unor mâncăruri doar atunci când conțin foarte mult usturoi? Cum putem fi atât de naivi să credem că simțim gustul unui fel de mâncare care a fost condimentat cu un ingredient atât de puternic cum este usturoiul, când de fapt ceea ce noi simțim, iar cei din jurul nostru miros, *este usturoiul*!

Așadar, se pare că putem fi convinși că orice poate avea gust bun sau viceversa. Să ne gândim bunăoară la saliva păsării Cave Swift. Oare chinezii au fost manipulați și au ajuns să creadă că un lucru pe care eu îl consider dezgustător este minunat, sau eu am fost supus unui proces similar și cred că ceva ieșit din comun are un gust oribil?

E nevoie de timp, inteligență și imaginație pentru a schimba un obicei de-o viață, însă chiar și în aceste condiții nu trebuie să vă întristați. De aceea, a treia instrucțiune este:

Începeți cu o stare de entuziasm și bună dispoziție

Probabil că vi se pare dificil, probabil că încă trăiți stări care trec de la o ușoară panică la pesimism, apoi la panică profundă, pentru a culmina cu o depresie absolută. Aceste sentimente sunt cauzate de amintirea stărilor de frustrare și nemulțumire pe care le-ați îndurat ori de câte ori ați încercat să urmați o dietă, combinate cu pierderea încrederii în sine la care ați ajuns ca urmare a acestor eșecuri și cu credința că vă lipsește acel lucru necesar pentru a avea succes.

Să vă intre bine în cap că eșecurile de care ați avut parte nu se datorează în nici un fel unor deficiențe de caracter! Să presupunem că vă cer să stați în picioare și să ridicați în aer piciorul stâng. E clar că oricine poate face asta. Acum vă cer să ridicați piciorul drept, fără să-l aduceți înapoi la sol pe cel stâng, în așa fel încât să rămâneți cu ambele picioare suspendate în aer. Nici măcar n-o să încercați să faceți această mișcare, fiindcă știți că e imposibil. Probabil nu puteți explica în termeni științifici de ce e imposibil, însă nu este nevoie să o faceți, atâta vreme cât *știți* că e de nerealizat. Aveți cumva senzația că ați suferit un eșec? Cu siguranță că nu.

De câte ori ați încercat să vă țineți greutatea sub control urmând o dietă, ați încercat să obțineți imposibilul, din motivul pe care vi l-am explicat deja: dietele nu dau rezultate! Eșecul nu s-a

datorat unor lipsuri ale voastre, ci faptului că ați încercat să atingeți imposibilul. Dacă e ușor de înțeles de ce e imposibil să vă ridicați ambele picioare în același timp, de ce nu vă e la fel de ușor să vedeți și motivele pentru care a ține o dietă este un lucru imposibil? Există câteva motive.

Unul ar fi acela că oamenii care fac reclamă dietelor creează confuzie atunci când oferă motive foarte convingătoare, științifice, însă fără îndoială nerealiste, prin care ne asigură că acestea vor funcționa. Un alt motiv este acela că unii dintre voi ați avut probabil la un moment dat succes cu o anumită metodă, ceea ce v-a făcut să credeți că puteți atinge rezultatul dorit. Din păcate, nu ați reușit în final! Progresele pe care le-ați realizat au fost pe termen scurt – marea problemă a dietelor. Cel mai convingător motiv este însă altul: deși suntem convinși că ne lipsește lucrul esențial pentru ca dieta noastră să fie încununată de succes, cunoaștem destui oameni care au avut voința necesară ca să reușească.

Fumătorii cred că doar lipsa voinței îi oprește să renunțe la fumat. Eu i-aș întreba: „Dacă rămâneți fără țigări la o oră foarte târzie din noapte, cât de departe sunteți dispuși să mergeți ca să vă puteți cumpăra un pachet?“ Un fumător ar fi în stare să traverseze înot Canalul Mânecii, doar ca să facă rost de țigări. În mod ironic, tocmai voința lor de fier îi determină să continue să fumeze. Fumătorii care renunță bazându-se pe voință o fac doar fiindcă teama că ar putea muri din cauza unui cancer la plămâni este mai puternică decât iluzoria lor dependență de țigări. E nevoie de multă voință pentru ca cineva să ignore riscurile în privința sănătății, cheltuielile, mizeria și stigmatul social și să continue să fumeze. La urma urmei, nimeni nu ne forțează să fumăm. Nu lipsa voinței îi oprește pe fumători să renunțe, ci un conflict de interese.

Același lucru se întâmplă și în cazul dietelor. Dietele sunt o formă de schizofrenie. O parte a creierului spune: „Sunt gras, nesănătos și urât“, în vreme ce cealaltă jumătate spune: „Tare

mi-ar mai plăcea să mănânc foitajul acela cremos.“ Este un conflict al dorințelor, o permanentă luptă a celor două opțiuni.

Uitați-vă la oamenii care reușesc să țină o dietă sau, mai bine zis, la cei despre care credeți că reușesc. Nu-i așa că fac parte din anumite categorii: actori, jochei, balerine, boxeri, atleți etc.? Oameni pentru care nevoia de a-și controla în permanență greutatea nu este doar o dorință, ci un lucru absolut esențial. Nu credeți că atâta vreme cât voi cedați tentației de a mânca acel foitaj, în timp ce ei nu îndrăznesc să o facă, pentru ei va deveni cu atât mai prețios? Ați observat că o mare parte dintre cei menționați mai sus se umflă ca niște baloane după ce se retrag din profesie, iar unii chiar dinainte? Rețineți că acești oameni rămân slabi atâta vreme cât dorința de a fi slabi învinge tentația de a mânca. Ei au nevoie însă de disciplină ca să obțină acest rezultat, motiv pentru care eu nu consider că se bucură de succes. Poate că ajung la autocontrol, dar au și o permanentă stare de nemulțumire.

În fine, să acceptăm faptul că dietele nu vă duc la nici un rezultat, însă ceea ce vă face să dați greș nu sunt defectele personale, ci folosirea unei metode greșite. Am mai spus de ce METODA UȘOARĂ nu necesită o voință puternică și nu este doar un exercițiu de gândire pozitivă. Cu toate acestea, e necesar să gândiți optimist sau, mai bine zis, să renunțați la gândurile negative.

Alpiniștii care reușesc să escaladeze Everestul trăiesc un extraordinar sentiment de împlinire și de entuziasm. Ei au parte de aceste trăiri chiar din clipa în care le încolțește în minte dorința de a face această încercare. Sentimentele nu îi părăsesc pe parcursul ascensiunii, care necesită un mare efort fizic și mental, și nici în perioada destul de îndelungată a pregătirilor și a antrenamentului. Emoția și bucuria lasă loc descurajării doar atunci când, dacă e cazul, teama de eșec le dă târcoale.

Atunci când compar încercarea de a vă controla greutatea cu aceea de a escalada Everestul risc să vă întăresc convingerea

că sunteți pe cale de a comite un act de curaj care, dacă nu e absolut imposibil, cu siguranță e foarte dificil. Nu e chiar așa. Este foarte greu să escaladezi Everestul – e un fapt demonstrat. Chiar și cu o planificare atentă, pregătire fizică adecvată și o stare de spirit potrivită, pot apărea evenimente imposibil de controlat de către alpiniști – cum ar fi vremea proastă – și care le pot distruge șansele de reușită. În același timp, poate fi ridicol de simplu să-ți controlezi greutatea. Peste 99,99% dintre animalele de pe această planetă fac asta pe parcursul vieții fără ca măcar să își dea seama. Dacă veți porni însă cu un sentiment de teamă și neîncredere, vă veți distruge șansele chiar dinainte de a începe.

Trebuie să vă fie clar că nu se va întâmpla nimic rău. Dimpotrivă, sunteți pe cale de a îndepărta acea umbră întunecată care în ultimii ani nu v-a lăsat să vă bucurați de viață așa cum trebuie. Cel mai grav lucru care vi se poate întâmpla este să nu reușiți, dar oricum n-o să vă fie mai rău decât vă era înainte de a începe. Vă aflați în postura extraordinară de a nu avea nimic de pierdut. Pe de altă parte, aveți foarte multe de câștigat.

O femeie care a folosit cu succes metoda mea spunea că era atât de încântată, încât a ajuns să își plictisească toți prietenii cu tot felul de detalii. Aceştia au botezat-o „evanghelista renăscută“. Nu-mi place să mă consider evanghelist, însă „renăscut“ e un termen extraordinar, care conține chiar esența acelui minunat sentiment de eliberare dintr-o lume a întunericului, fricii, ignoranței și a disprețului de sine și trecerea într-o lume a luminii, sănătății și a respectului de sine. Exact asta am simțit și eu când am realizat că dețin cheia care mă poate elibera de omul gras care mă întemnițase atâția ani.

Vă propun să nu luăm în calcul posibilitatea unui eşec. Nu citiți această carte ca să dați greș, iar METODA UȘOARĂ cu siguranță va avea rezultate dacă veți urma TOATE instrucțiunile, inclusiv pe cea de-a treia:

Începeți cu o stare de entuziam și bună dispoziție

Ca să vă ajut să atingeți acest obiectiv, am să folosesc două comparații simple. Pe prima am mai menționat-o – este cea legată de animalele sălbatice. Ele dețin deja secretul. Dar cea de-a doua o să vă permită să le împărtășiți taina și se referă la mașini. O să vă întrebați probabil ce legătură există între o mașină și greutatea voastră, în afară de faptul că, dacă ați merge mai mult pe jos și ați conduce mai puțin, v-ați putea rezolva problema.

În realitate, mașinile și corpul uman au foarte multe în comun. Ambele sunt vehicule destinate să ne transporte. Au nevoie de lucruri asemănătoare pentru a funcționa în parametri optimi. Nu pot funcționa fără provizii suficiente de combustibil și aer. Ambele au nevoie de întreținere regulată ca să poată funcționa eficient și să nu se defecteze.

Există totuși două diferențe majore între mașini și corpurile noastre, și este foarte important să fim conștienți de ele. Vă temeți poate că veți avea nevoie de o diplomă în mecanică auto și de cunoștințe medicale despre cum funcționează corpul uman ca să puteți parcurge acest text. Vă asigur că nu e așa. Cum încă apelez la nepotul meu atunci când vreau să fiu sigur că înregistrez un program TV, v-am mai spus deja că jargonul tehnic mi se pare greu de înțeles, plictisitor și neinteresant. Vă promit că nu veți întâmpina nici o dificultate în a-mi urmări și înțelege teoriile, chiar dacă nu ați condus niciodată o mașină.

Prima diferență importantă dintre o mașină și corpul uman este legată de complexitate. Corpul uman este cea mai complicată mașinărie de pe planetă – de un milion de ori mai complexă decât cea mai sofisticată navă spațială care a fost construită vreodată. În comparație cu acesta, o mașină este la fel de complexă cum este un abac față de un computer modern.

Chiar dacă urmezi cu sfințenie recomandările din ghidul producătorului, speranța medie de viață a unei mașini este de aproximativ cincisprezece ani, în vreme ce inima noastră pompează neîncetat pe tot parcursul vieții, fără să înceteze vreo secundă, în ciuda faptului că suportă în mod constant nenumărate abuzuri.

Avem de multe ori tendința de a nu da importanță corpului uman, deși acesta are o complexitate incredibilă, tocmai pentru că nu-i putem înțelege mecanismele sofisticate. Tocmai de aceea este esențial să apreciem, așa cum merită, adevărata complexitate a

Incredibilei mașinării

6. Incredibila mașinărie

Dacă v-aș cere să ridicați mâna stângă, probabil că ați avea nevoie de câteva secunde ca să vă dați seama care este stânga, însă puțini oameni ar considera că aceasta este o acțiune complicată. Chiar și un câine poate fi dresat să o facă. Imaginați-vă cum ar fi dacă vi s-ar cere să-i convingeți pe toți locuitorii planetei să facă acest gest în același timp. Chiar și apelând la tehnicile moderne de comunicare ați avea șanse infime să reușiți. Totuși, folosiți aceleași acțiuni de coordonare de câte ori faceți mișcări simple, cum ar fi gestul inconștient de vă scărpina la nas.

Corpul vostru este compus din miliarde de celule, fiecare dintre ele fiind o entitate distinctă, care funcționează totuși ca un întreg pe parcursul vieții. Sunteți în stare să curățați mere, să citiți ziarul, să jucați cărți sau să răspundeți la telefon? Sigur că da – nici una dintre acțiunile menționate mai sus nu este foarte complicată. Dar credeți că ați putea să duceți la bun sfârșit vreuna dintre aceste acțiuni dacă ați încerca să le faceți pe toate deodată?

Se știe că unii oameni au abilități extraordinare în domenii precum sportul, muzica, sculptura, pictura etc., însă miliardele de celule din corpul nostru au mai mult decât o simplă misiune, și îndeplinesc zeci de sarcini complicate în același timp, pe tot parcursul vieții.

Fie că dormiți sau sunteți treji, plămânii continuă să inspire oxigen, inima pompează în continuare oxigenul și alte substanțe

prin sistemul circulator, către organele care au nevoie de ele. Termostatul vostru interior continuă să mențină temperatura corpului la nivelul potrivit. Corpul continuă să digere mâncarea, să asimileze elementele nutritive și să proceseze substanțele reziduale. Sistemul vostru imunitar poartă o permanentă bătălie pentru a învinge rănile și infecțiile.

Problema este că, atâta vreme cât toate acestea funcționează automat și nu presupun nici un efort conștient din partea noastră, avem tendința de a nu le lua în seamă. Nu e nevoie să cunoașteți toate detaliile tehnice, însă e important să conștientizați incredibila complexitate a corpului omenesc.

Mai important însă este să înțelegeți a doua diferență majoră dintre o mașină și corpul vostru:

Omul a creat mașina, dar nu s-a creat pe sine însuși!

Vă puteți întreba ce legătură au toate acestea cu controlul greutății. Răspunsul e simplu: reprezintă chiar esența METODEI UȘOARE. Am mai spus că este foarte important să fiți deschiși către orice idee. METODA UȘOARĂ este cheia care vă va rezolva problemele legate de greutate, iar dacă veți înțelege următoarele trei capitole, veți deține cheia pentru a folosi această metodă.

Omul a creat mașina, așadar îl putem considera, fără rezerve, cel mai în măsură să stabilească ce tip de combustibil și alte materiale sunt necesare pentru întreținerea fiecărui model în parte. Asta nu înseamnă că trebuie să fim experți în materie de mașini, la fel cum nu trebuie să fim electricieni ca să putem aprinde un bec. Adevărații specialiști ne pun întotdeauna la dispoziție manuale de utilizare a produselor, iar noi nu trebuie decât să urmăm instrucțiunile acestora.

Omul nu s-a creat însă pe sine însuși, după cum nu a creat nici o altă ființă de pe planetă. Dacă nu omul a fost cel care s-a creat pe sine însuși, înseamnă că el este opera lui Dumnezeu

sau a altei forme de inteligență. Mă voi referi în continuare, în mod pur convențional, la aceasta formă de inteligență numind-o Creatorul sau Mama Natură. Mie personal mi-e greu să cred că acest Creator este un bătrân cu barbă lungă și albă, care nu face altceva decât să mă țină sub observație și să îmi judece faptele. Mi-e greu să cred că se așteaptă ca eu să îl venerez. Fiindcă l-am denumit printr-un cuvânt de genul masculin, ați putea crede că eu îl văd ca pe o ființă umană, mai precis un bărbat. Ar fi ca și când un computer ar putea fi suficient de inteligent să considere că omenirea a fost creată după chipul și asemănarea sa, și o singură ființă umană asexuată a construit toate computerele și restul universului. Am numit Creatorul printr-un termen de gen masculin, fiindcă nu știu cum altcumva să mă refer la el. Ceea ce nu poate fi contestat este faptul că acest Creator este cu siguranță de un milion de ori mai inteligent decât ființa umană.

De unde știm ce și când ar trebui să mâncăm? Ca orice mamifer, odată ce am părăsit pântecele mamei, o vreme suntem dependenți de sânul ei sau de substitutele îmbuteliate ale acestuia. După ce suntem înțărcați, oamenii, mai precis părinții noștri, hotărăsc ce vom mânca. De unde vor ști aceștia care este mâncarea cea mai potrivită pentru noi? De unde își iau informațiile? Au la dispoziție o sumedenie de surse: propriii părinți, medicii și nutriționiștii, dar mai cu seamă, puternicele rețele mediatice, care folosesc publicitatea și tehnicile de spălare a creierului pentru a vinde cât mai mult.

N-ar fi fost bine dacă cel care ne-a creat ne-ar fi pus la dispoziție și un manual de utilizare, în așa fel încât să știm exact ce și când să mâncăm, ca să nu mai fim nevoiți să punem în permanență în balanță volumul mare de informații contradictorii pe care îl primim de la *experții* umani? Am vești foarte bune pentru voi:

Tocmai asta a făcut

Poate nu vă vine să credeți, dar cum ar fi cu putință ca o formă de inteligență capabilă să conceapă un obiect atât de complex cum este corpul uman, ca să nu mai vorbesc de nenumăratele miracole create de Mama Natură, să aibă naivitatea de a pierde din vedere un lucru atât de simplu, cum ar fi un ghid care să ne învețe ce să mâncăm, în ce cantitate și în ce moment?

Cum vă închipuiți că au supraviețuit animalele sălbatice de-a lungul a câteva milioane de ani? Și cum vă imaginați că au rezistat strămoșii noștri fără supermarketuri, cuptoare cu microunde, ca să nu mai vorbim de medici și nutriționiști? Noi, oamenii, știm doar de câteva sute de ani că există lucruri precum caloriile sau vitaminele.

Creatorul a înzestrat toate ființele vii, inclusiv pe noi, cu un manual de utilizare. Animalele sălbatice urmează toate instrucțiunile primite și de aceea nu au probleme legate de greutate.

Probabil că și voi trăiți aceeași iluzie pe care am trăit-o și eu cea mai mare parte a vieții. În tinerețe aveam mari îndoieli în privința existenței unui Creator. Cred că aveam aceeași problemă pe care o aveau milioane de alți occidentali. Mi-am început viața cu mintea deschisă. Mi s-a spus că există zâne, și Moș Crăciun, și Dumnezeu – un bătrân cu barbă lungă și albă, care ne-a creat, care ne protejează, ne cunoaște fiecare gând și faptă și ne judecă greșelile.

Nu mi-a luat mult să descopăr că zânele și Moș Crăciun erau doar niște basme. Atunci am început să mă îndoiesc de existența lui Dumnezeu. La urma urmei, învățasem că nu te puteai încrede nici în ce citeai în ziare că se întâmplase cu o zi înainte. Cum aș fi putut lua de bune scrieri despre evenimente care se petrecuseră cu mii de ani înainte, mai cu seamă dacă era vorba despre o carte tradusă dintr-o limbă foarte veche?

Erau prea multe confuzii și contradicții. Cineva a fost salvat de la înec în chip miraculos – să îi mulțumim lui Dumnezeu. „De ce îngăduie să aibă loc cutremure?“ „Cine suntem noi să

judecăm căile Celui Atotputernic? Trebuie să avem credință.“ Nu puteam accepta această stare de lucruri. Mi-am zis că, dacă Dumnezeu primește laude pentru toate lucrurile bune care se întâmplă, ar fi cinstit și să-și asume vina pentru dezastrele care se petrec în lume.

Dacă Dumnezeu a creat totul, atunci înseamnă că a creat și iadul. De ce ar crea un asemenea loc un Dumnezeu blând și a toate iertător? Dacă el ne-a conceput, de ce nu ne-a făcut și lipsiți de păcate? Dacă un muncitor incompetent dă vina pe uneltele lui, ce fel de muncitor e acela care nu aruncă vina nici pe el, nici pe unelte, ci pe obiectul pe care l-a creat? Cum să ne așteptăm de la un copil să creadă, sau măcar să înțeleagă, că suntem blestemați pe vecie din cauza unui Dumnezeu care a făcut un lucru de mântuială?

Mintea mea fragedă nu a putut accepta toate aceste lucruri. Cel mai greu de înțeles mi s-au părut siguranța cu care preoții pretindeau să știe ce credea sau ce voia Dumnezeu de la noi, de parcă ar fi avut legături directe cu el. Dacă aveau legături directe, cum de nu-l întrebau de ce aveau loc cutremurele?

Eram însetat după răspunsuri, dar acestea nu mă mulțumeau. Însă principalul motiv pentru care mi-a fost imposibil să cred în Dumnezeu era acela că, deși preoții predicau cu o convingere absolută, existau prea multe credințe și religii diferite, toate deținând adevărul. Dacă există mii de religii și credințe diferite despre Dumnezeu și creație, înseamnă că sunt greșite toate, cu excepția uneia. Nu mi s-a dat nici o dovadă că fusesem educat în spiritul credinței adevărate, mi s-a cerut însă să mă bizui pe această credință. Dacă toate teoriile cu excepția uneia se dovedeau greșite, și nu exista vreo dovadă că aceasta de pe urmă era corectă, matematic exista probabilitatea ca toate să fie greșite.

Am ajuns nu numai să-mi pierd credința, dar mi s-a părut corect ca și ceilalți oameni să aibă îndoieli și incertitudini la

fel ca și mine – chiar și preoții care vorbeau cu atâta siguranță și autoritate. În fond, contradicțiile și îndoielile erau la fel de evidente și pentru ei. Adevărata dovadă pentru mine era alta: în cazul în care cineva ar avea de gând să comită un păcat, și-ar duce până la capăt planul dacă ar crede cu adevărat că Dumnezeu îl vede? Poate veți crede că da. Oare un hoț ar mai fura dacă ar ști că este pândit de un polițist? Cu siguranță că nu. Dacă oamenii ar crede cu adevărat că Dumnezeu le știe toate gândurile și faptele și că va exista o zi a judecății, cu siguranță că nu ar mai păcătui.

Apoi am descoperit *Originea speciilor* a lui Darwin și teoria Big Bangului. Lucrurile începeau să capete sens. Îndoiala și neclaritățile au dispărut peste noapte. Nu mai exista Dumnezeu. Din „supa primordială" care a rezultat din Big Bang au apărut niște creaturi miraculoase, unicelulare, asemănătoare unor amibe, care, printr-un proces de evoluție și selecție naturală, s-au dezvoltat pe parcursul a trei miliarde de ani în ființe cu trupuri omenești, incredibil de sofisticate.

Am avut atunci impresia că trăiesc un moment de extraordinară iluminare. De fapt, acela a fost momentul în care mintea mi s-a închis, și așa a rămas cea mai mare parte a vieții mele. Așa cum unii oameni refuză să înțeleagă că există nenumărate contradicții în învățăturile religioase, tocmai pentru că nu pot accepta ideea că nu există Dumnezeu, la fel și eu am rămas fidel conceptelor de evoluție și selecție naturală, fiindcă nu eram de acord cu teoria că există Dumnezeu.

Am deschis subiectul legat de religie. O serie de binevoitori m-au sfătuit să nu o fac dacă nu vreau să pierd o parte din cititori. Le înțeleg perfect intenția. Ateii ar putea crede că „Allen vrea să mă convingă să cred în Creator și să mă îndemne să pierd din greutate fiindcă Cel Atotputernic își dorește ca eu să fiu slab și sănătos". Aș vrea să clarificăm acest aspect. Nu am de gând să vă cer să vă bizuiți pe credință, ci pe un adevăr care

nu poate fi tăgăduit, un adevăr valabil, indiferent dacă credeți sau nu în Dumnezeu. Aceia dintre voi care cred în cel Atotputernic se gândesc probabil că eu am să le pun la îndoială credința sau că am făcut-o deja – nimic mai departe de adevăr.

Oare universul a fost creat de o formă de inteligență pe care o numim în mod generic Dumnezeu sau este rezultatul unei simple coincidențe? Există oameni care privesc evoluția și selecția naturală drept alternative la teoria creației, la fel cum am făcut și eu cândva. Mă întreb cum am putut fi atât de naiv. M-am mândrit ani de-a rândul cu mintea mea logică, analitică, de expert contabil. Adevărul e că mintea mea era ca o scoică uriașă. Refuzasem să cred că există un Creator, fiindcă nu mă puteam bizui pe credință – aveam nevoie de dovezi. Mă întreb cum de am fost atât de orb, când eram în permanență înconjurat de dovezi.

Imaginați-vă că sunteți primul om care ajunge pe Lună. În mijlocul decorului natural compus din stânci și pietriș, strălucește un inel cu diamante. Vă gândiți cumva: „Ce coincidență, un inel cu diamante s-a format din haos?“ sau mai degrabă vă întrebați: „Cum naiba a ajuns aici un inel cu diamante?“ E drept că un inel cu diamante nu e un obiect extrem de sofisticat, așa că nu ar fi imposibil să ne închipuim că s-ar fi putut forma în mod natural.

Dacă ați fi descoperit în nisip un Rolls Royce nou-nouț, v-ați fi îndoit măcar o clipă că a fost creat de o ființă inteligentă? Credeți că un obiect atât de complex și de sofisticat cum este un Rolls Royce ar fi putut să apară din întâmplare? Doar un mare neghiob ar putea crede așa ceva.

Atâta vreme cât vă vine greu să credeți că un Rolls Royce ar putea ajunge din întâmplare pe Lună, în loc să fie creația unei ființe inteligente, cât de dificil v-ar fi să acceptați ideea că o mașinărie care este de un milion de ori mai sofisticată decât un asemenea autovehicul ar putea fi rezultatul unei simple coincidențe?

Nu cred că avem de-a face cu o contradicție. Ipoteticul Rolls Royce de pe Lună ar fi considerat opera unui creator. Specia umană există, iar probabilitățile matematice spun că sunt șanse de unu la câteva miliarde ca noi să fim rezultatul unei simple coincidențe. În acest caz, ar fi înțelept să conchidem că am fost creați.

Evoluția și selecția naturală sunt, de asemenea, adevăruri de necontestat, însă nu contrazic în nici un fel teoria creației. Rolls Royce-ul nu a fost creat peste noapte prin atingerea unei baghete de magician. A fost nevoie de câteva mii de ani de inteligență aplicată, eforturi și erori pentru a ajunge la descoperirea roții care a fost folosită la Rolls Royce. Gândiți-vă o clipă: dezvoltarea ființei umane din creaturi relativ simple, unicelulare este un proces aproape identic și, așa cum roata a cunoscut modificări, evoluând în mii de varietăți de mașini, procesul de evoluție și selecție naturală a produs o mulțime de creaturi diferite. Evoluția și selecția naturală nu sunt simple coincidențe, ci sunt procese de care Creatorul s-a folosit pentru a-și îmbunătăți performanțele.

Ar fi o greșeală să considerăm că prin teoria evoluției și a selecției naturale s-ar fi ajuns la complexitatea corpului uman fără inteligența unui Creator. Teoria se bazează pe credința că trupul omenesc a evoluat de la ființe relativ simple, unicelulare, cum sunt amibele. Fără îndoială, dacă ar fi să o comparăm cu alcătuirea corpului uman, amiba este o creatură foarte simplă. Să păstrăm însă proporțiile. O celulă nu este ceva *simplu*. Cu toate cunoștințele și tehnologia avansată la care a ajuns, omul nu poate crea o celulă vie care să funcționeze independent. Gândiți-vă la incredibila energie eliberată de un atom care se divide. Nu numai că o simplă celulă este de un miliard de ori mai complexă decât cea mai sofisticată navă spațială, dar oamenii de știință susțin că inteligența dintr-o singură celulă a corpului uman este mai mare decât toate cunoștințele acumulate de rasa umană. O singură celulă conține miliarde de particule indi-

viduale – iar aici se opresc limitele microtehnologiei moderne. Cine ar putea spune că fiecare particulă nu conține cincizeci de miliarde de alte particule?

O celulă se compune dintr-un spațiu cu protoni, electroni și neutroni care se învârt pe orbita unui nucleu, la fel cum planetele gravitează în jurul unei stele. Oare stelele sunt doar niște celule care alcătuiesc o galaxie? Iar galaxiile sunt celulele care alcătuiesc universul? Este universul însuși o simplă celulă a unei entități mai mari, iar aceasta la rândul său o componentă a uneia încă și mai mari?

La un moment dat asemenea gânduri puteau fi considerate nu doar simple speculații, ci adevărate fantezii. Datele științifice referitoare la structura materiei, pe care le avem în clipa de față, ne demonstrează că, indiferent dacă se mărește sau se micșorează, celula primordială se compune dintr-un spațiu ce conține mai multe microparticule care gravitează în jurul unui corp central. N-ar fi o dovadă de naivitate din partea noastră să considerăm că această structură a materiei o modifică atunci când își schimbă dimensiunea?

O să vă întrebați probabil ce legătură au toate acestea cu problema controlului greutății. Tocmai despre asta este vorba: în toți anii în care am crezut că nu există Creator, către cine m-am îndreptat de câte ori am avut nevoie de protecție, îndrumare sau de un sfat pertinent? Către specia cea mai inteligentă de pe planetă. Omul a devenit Dumnezeul meu. Ca să fiu mai exact, oamenii de știință, experții, persoanele educate, profesioniștii, posesorii unei tehnologii avansate au devenit Dumnezeul meu. Atâta vreme cât argumentele preoților erau atât de categorice și, în același timp, contradictorii și pline de lacune, le-am respins. Marea greșeală pe care am comis-o a fost că am respins și ideea unui Creator. Am negat totul, fără discriminare. Nu m-am gândit atunci că nu teoria creației era greșită, ci interpretarea celor care pretindeau că se află în centrul lucrurilor.

Vreau de fapt să subliniez un alt aspect: mulți oameni sunt de părere că rasa umană este rezultatul unei simple coincidențe. Încă și mai mulți cred că suntem opera unui Creator, dar au îndoieli serioase în ceea ce privește forma în care acesta există și motivele care l-au determinat să ne creeze. Sunt unii care au mai puține îndoieli. Însă nici cei mai fervenți credincioși nu sunt în stare să îl sune și să îl întrebe ce feluri de mâncare ne recomandă. În același timp, omenirea a ajuns cu mult înaintea rivalilor săi, atingând performanțe tehnologice incredibile în ultimii ani. Ne mai mirăm atunci că apelăm la experți umani când avem nevoie de un sfat? În fond, avem vreo altă soluție?

Din fericire mai există o soluție. Ne putem lăsa ghidați de Mama Natură, așa cum fac și animalele sălbatice. Aveți poate senzația că mă contrazic. Am vorbit mai devreme despre incontestabila superioritate a speciei umane asupra rivalilor săi, ca în secunda următoare să insinuez că mai avem încă multe de învățat de la animalele sălbatice. Nu este doar o aluzie, este o afirmație categorică. Pentru că suntem de departe specia cea mai avansată de pe planetă și pentru că mulți dintre noi cred că nu avem legătură directă cu Creatorul, am devenit aroganți și avem tendința de a ne considera Dumnezeu sau, mai degrabă, oameni de știință, experți, persoane educate, profesioniști, posesori ai unei tehnologii avansate.

Poate că am devenit aroganți, însă ce e rău în a ne folosi inteligența ca să îmbunătățim creațiile Mamei Naturi, tocmai pentru a ne menține superioritatea asupra celorlalte specii? Tocmai despre asta este vorba. Mă tem că, din păcate, nu mai facem acest lucru. Dimpotrivă, acționăm în contradicție cu Mama Natură în foarte multe cazuri, incluzând aici și obiceiurile noastre alimentare. Ar fi timpul să cerem sfatul așa-zișilor experți.

Să privim îndeaproape ce a realizat

Cea mai inteligentă specie de pe planetă

7. Cea mai inteligentă specie de pe planetă

Am învățat să construim bombe care pot distruge Pământul de câte ori este nevoie. Cum justificăm crearea acelor bombe? Au menirea de a opri războaiele. Așadar, Coreea, Vietnam, Golful Persic, Insulele Falkland, Iugoslavia etc. sunt simple plăsmuiri ale imaginației noastre. Bomba nu poate fi folosită pentru a preveni războaiele pentru că ne-ar putea distruge pe noi și ar ucide orice altă viață de pe planetă. Am creat o bombă apocaliptică, dar aceasta nu și-a îndeplinit funcția. Oare am dat dovadă de inteligență când am creat o bombă pe care nu am îndrăznit să o folosim? Bomba nu ne-a rezolvat problemele, ba dimpotrivă, ne-a creat una enormă. Chiar dacă am putea arunca în aer rezervele de armament pe care le-am creat, cum am putea distruge știința care ne-a învățat să le construim și cum am putea opri propagarea acelor informații? Dacă am fi cu adevărat civilizați și inteligenți, nu am putea inventa o metodă mai simplă prin care să evităm războiul fără să fie nevoie să distrugem planeta? Cu siguranță că cel mai ușor ar fi să nu mai începem aceste războaie.

Să reflectăm acum asupra altor mărețe avantaje ale civilizației: poluarea întregii planete la scară mare, distrugerea mediului înconjurător, epuizarea resurselor minerale și chimice, suprapopularea, dispariția bancurilor de pești, transformarea terenurilor fertile în deșert, șomajul, drogurile și violența gratuită.

De câte ori n-ați auzit că huliganii microbiști sunt învinuiți pentru comportamentul lor bestial? Intervine aici o viziune

deformată a conceptului de „om civilizat“ pe care îl comparăm cu animalele sălbatice. Animalele sălbatice nu comit acte de vandalism. Ele ucid doar ca să supraviețuiască și rareori omoară un animal din aceeași specie.

Ați auzit probabil că o vulpe e în stare să ucidă toți puii dintr-un coteț. În acest caz nu vulpea este cea care încalcă legile naturii, ci omul, care plasează prada firească a acesteia într-un context nepotrivit. Dacă o vulpe ar fi atacat un grup de pui în sălbăticie, n-ar fi putut prinde mai mult de unul. Omul este cel care îi pune la dispoziție întreaga pradă, fără ca bietele animale să aibă vreo șansă de supraviețuire. Imaginați-vă că ați fi o vulpe în circumstanțele descrise mai sus. Singurul lucru pe care vi-l doriți este să prindeți un pui și să vă retrageți pe furiș, fără ca cineva să vă vadă, și dintr-odată izbucnește un adevărat tărăboi. Chiar dacă vulpea ucide toți puii, nu îi mănâncă pe toți! Doar ființele umane *inteligente* și *civilizate* se omoară și se chinuie reciproc fără să aibă un motiv rațional!

Gândiți-vă – ne-a luat trei miliarde de ani să ajungem la stadiul actual de evoluție, dar explozia tehnologiei a avut loc în ultima sută de ani. Dacă istoria va privi înapoi cu un ochi limpede, care credeți că vor fi cele mai importante descoperiri? Inventarea motorului cu combustie internă, a computerului, a televiziunii? Sau faptul că omul a reușit să pună piciorul pe Lună? Sau credeți că cel mai important lucru e acela că, în mai puțin de o sută de ani, omenirea a inventat atâtea metode de a distruge ceea ce reușise să construiască în trei miliarde de ani? Și, chiar dacă cei mai mulți dintre noi intuim pericolele, până acum nu am fost în stare să eliminăm nici măcar unul dintre ele.

Aveți probabil sentimentul că iau în calcul numai una din cele două fețe ale monedei. Aș putea nega oare descoperirile extraordinare pe care omenirea le-a făcut în domeniul medicinei? Nu le contest în nici un fel. Cred însă că tocmai strălucirea unor asemenea invenții ne face să pierdem din vedere un alt aspect:

acela că bolile pe care încercăm să le vindecăm sunt chiar rezultatul civilizației. Este la fel ca în romanul lui Steinbeck *Oameni și șoareci*, unde Lennie îi este recunoscător lui George că l-a salvat de la înec, uitând că acesta îl împinsese în apă.

Dacă suntem într-adevăr atât de inteligenți, atunci cum se face că, în afară de animalele pe care le domesticim, noi suntem singura specie care moare din cauza bolilor sau a agresiunilor venite din partea propriilor semeni? Animalele sălbatice sunt rareori doborâte de boli, cu excepția cazurilor în care maladiile se datorează poluării de care se face responsabilă tot rasa umană, sau răspândirii deliberate a unor boli precum mixomatoza, care avea rolul de a distruge o anumită specie, lucru pe care nu a reușit să-l facă în cele din urmă. Animalele sălbatice mor de foame, din cauza accidentelor, ori fiindcă sunt vânate de oameni sau alte creaturi.

Cunoștințele noastre despre organismul uman s-au îmbogățit considerabil în ultima sută de ani. Putem transplanta organe și am obținut rezultate uimitoare cu ajutorul ingineriei genetice. În orice caz, chiar și cei care sunt mari experți în acest domeniu recunosc că, în ciuda eforturilor de a pătrunde tainele funcționării corpului omenesc, știm foarte puține lucruri despre modul în care funcționează această incredibilă mașinărie. S-a demonstrat de multe ori că, pe termen lung, știința noastră limitată creează mai multe probleme decât soluții.

De ce pisica mea poate să bea apă din iazul peștilor fără să i se întâmple ceva rău, în vreme ce eu mă pricopsesc cu o frumusețe de diaree în vacanțe, de la un simplu cub de gheață din băutură? De ce animalele sălbatice pot nu doar să stea, ci și să alerge la câteva ore de la naștere, în vreme ce un copil nu poate merge luni bune?

Medicina modernă are ca scop găsirea unei pilule sau a unui medicament magic care poate vindeca un anumit simptom. Ani de-a rândul am suferit de constipație, lucru de altfel explicabil. Încă de la naștere suntem educați să credem că boala și suferința

sunt naturale. Trebuie să fim pregătiți să suferim de varicelă, pojar, tuse convulsivă, răceală, gripă, indigestie, constipație, diaree etc. etc. E ceva normal. Medicul îmi va prescrie un tratament și în câteva zile problemele legate de constipație vor dispărea.

Credeți că o structură atât de sofisticată cum este corpul uman a fost concepută ca să sufere de constipație? Gândiți-vă la complexitatea miliardelor de celule pe care le conține. Au fost concepute pentru a deveni canceroase? De ce nu mi-a spus medicul că sufăr de constipație pentru că mănânc alimente nepotrivite?

În prezent avem tendința de a rezolva orice problemă tratând cauza, și nu ameliorând simptomele. Dacă picură din tavan stați toată viața cu o oală dedesubt ca să strângeți stropii de ploaie sau înlocuiți țigla lipsă? Poate că acest exemplu este prea evident și poate că din acest motiv privim medicina într-o manieră lipsită de logică – corpul omenesc este atât de complex, încât nici măcar doctorii nu sunt mai eficienți decât ar fi o maimuță care încearcă să vă repare calculatorul.

Dacă becul care indică nivelul de benzină al mașinii se aprinde, rezolvați problema scoțându-l? O asemenea soluție n-ar fi doar o prostie, ar fi un adevărat dezastru. E drept că s-ar putea ca motorul să nu se oprească imediat, însă luminița aceea nu e în sine o defecțiune. Dimpotrivă, e un avertisment care vă ajută să vă dați seama că ceva nu e în regulă. De multe ori suntem înclinați să considerăm durerile de cap, tusea, febra sau senzațiile de greață ori amorțeală drept boli în sine. Nu e așa. La fel ca becul care luminează atunci când nu mai avem benzină, acestea sunt doar simptome – ne avertizează că ceva nu e în regulă cu organismul nostru. În mare parte, medicina modernă se axează pe găsirea unei pilule, sau a unei licori magice, sau a unei alte forme de medicamentație care să înlăture acest simptom. Dar simptomul nu este o boală în sine. Dimpotrivă, este un avertisment că există

o problemă. De multe ori, cum se întâmplă atunci când tușim sau vomităm, nu e doar un avertisment, ci o parte din procesul de vindecare. Tusea reprezintă o metodă sigură prin care Mama Natură ne ajută să eliminăm elementele străine din plămâni, la fel cum, atunci când vomităm, eliminăm substanțele otrăvitoare din stomac.

De multe ori medicamentația pe care ne-o prescriu medicii pentru a înlătura simptomele de care suferim ne agravează problemele. Mulți doctori sunt acum de părere că medicamente precum Valium sau Librium pot la fel de bine să genereze anumite probleme în loc să le amelioreze. Acestea funcționează la fel ca alcoolul: îl fac pe pacient să-și uite problemele, însă nu îl vindecă. Când trece efectul substanței, pacientul are nevoie de o altă doză. Medicamentele în sine sunt dăunătoare și pot avea efecte secundare. Organismul devine imun la un anumit medicament, iar persoana dependentă de el va căpăta, pe lângă stresul inițial, și alte probleme fizice și mentale cauzate de această dependență.

Câteodată organismul dezvoltă o asemenea imunitate la tratament, încât acesta nu mai poate crea nici iluzia că te eliberează de stres. De cele mai multe ori remediul presupune fie administrarea unei cantități mai mari în doze mai dese, fie trecerea la un tratament mai puternic, deci mai periculos. Întregul proces este doar o alunecare din ce în ce mai accelerată într-o groapă fără fund.

Mulți doctori justifică folosirea unor asemenea medicamente prin faptul că încearcă să îi ajute pe pacienți să nu sufere o cădere nervoasă. Din nou, ei încearcă să elimine simptomele. O cădere nervoasă nu este o boală, ba dimpotrivă, este un remediu parțial și un beculeț de alarmă. Este modul firesc în care corpul vă spune: „Nu mai fac față stresului, atâtor probleme și responsabilități. Mi-a ajuns! Am nevoie de odihnă. Iau o pauză!“

De ce elefanții trăiesc mai mult decât oamenii, fără ajutorul medicilor, fără haine sau adăpost și fără să își facă provizii de alimente? Cum se face că toate celelalte ființe pot supraviețui în același fel, lucru de care a fost în stare și omul la un moment dat? La urma urmei, doctorii sunt o apariție relativ recentă în istoria omenirii, ca să nu mai vorbim de nutriționiști și specialiști în diete, care au devenit cunoscuți doar în ultimii ani. În prezent considerăm practicile medicale de acum o sută de ani drept acte de barbarie. De fapt, corpul uman este mașinăria de pe planetă cea mai aptă să supraviețuiască. Fiecare instinct pe care îl posedăm are menirea de a ne asigura existența, fie că ne place sau nu, iar cea mai puternică armă împotriva bolilor este sistemul imunitar.

Atunci când îndepărtăm simptomele unei boli fără să eliminăm cauza, oprim și semnalele către creier, care ar fi alertat acel sistem imunitar incredibil de puternic.

Imaginați-vă că sunteți victimele unui naufragiu. Pilotul unui elicopter localizează flăcările voastre de semnalizare, le stinge și se întoarce vesel către bază, spunându-și: „Încă o problemă rezolvată." Credeți că exagerez? Exact asta faceți și voi atunci când îndepărtați simptomele unei boli în loc să înlăturați cauza.

Poate că mă considerați ipocrit atunci când lovesc în civilizația modernă. Aș prefera să locuiesc într-o colibă de pământ, înconjurată de mlaștini? Cu siguranță că nu. Dar nu sunt foarte convins că nu aș renunța la scutirea de taxe și la TVA sau la traficul aglomerat pe care îl îndur zilnic într-un mediu poluat ca să pot ajunge într-un birou unde îmi voi petrece toată ziua, în schimbul unei cabane în mijlocul naturii și al animalelor sălbatice, pe malul unui lac nepoluat, cu apă cristalină, plină de pești.

Nu încape nici o îndoială că omenirea a făcut progrese extraordinare în privința transmiterii informației sau în cazul obținerii și stocării alimentelor. La ce bun însă dacă informațiile transmise sau alimentele stocate ne sunt dăunătoare? Dacă civilizația

noastră se bucură de succes, atunci cum se face că, deși instinctul oricărei ființe este acela de a supraviețui, noi suntem singura specie ai cărei indivizi ajung să fie atât de nefericiți, încât se sinucid? Sinuciderea este un act necunoscut în regnul animal. „Cum rămâne cu lemingii?“ o să mă întrebați. Nu există nici o dovadă că lemingii se aruncă în mod deliberat de pe stânci, cu scopul de a se sinucide, la fel cum nu știm sigur nici că balenele eșuează intenționat pe plaje. Se întâmplă ca noi să fim și singura specie care a învățat să plângă. Dar crocodilii? Lacrimile de crocodil sunt false.

Corpul omenesc este o mașinărie incredibilă. Dar pe cât de incredibilă este, are o scăpare serioasă, de aceea trebuie să înțelegem

Defectul incredibilei mașinării

8. Defectul incredibilei mașinării

Nimeni nu poate contesta faptul că, tehnologic vorbind, omul se detașează vădit de celelalte specii datorită inteligenței sale superioare. În afară de instincte, specia umană deține și capacitatea de a memora experiențe anterioare și, prin deducție, poate folosi cunoștințele astfel acumulate în diverse circumstanțe. Această abilitate de a deduce și de a transmite informații, nu doar de-a lungul generațiilor, ci de la o rasă, cultură sau limbă la alta plasează rasa umană cu mult înaintea competitorilor săi, astfel încât suntem tentați să credem că ne putem controla și propriile destine.

Principala diferență dintre oameni și alte specii constă în faptul că viața animalelor sălbatice este dominată în special de instincte. Noi avem avantajul de a fi păstrat aceste instincte, dar posedăm în plus inteligență, iar atunci când instinctele primare și gândirea logică intră în conflict ne putem folosi de superioritatea rațiunii pentru a ține sub control instinctele.

Acesta este defectul mașinăriei umane. El este cauza eșecurilor noastre și, dacă nu vom învăța repede din greșeli, vom ajunge nu doar să ne distrugem propria specie, ci și toate formele de viață de pe planetă.

Atâta vreme cât nu putem înțelege ce anume ne declanșează instinctele, iar acțiunile noastre logice se bazează pe deducții inteligente, de câte ori instinctele și rațiunea intră în conflict, ni se pare normal să ne bazăm pe inteligență. Aș vrea să vă pun

următoarea întrebare. Vi se cere să dați un pronostic pentru un eveniment sportiv. Sunt două persoane care vă pot ajuta cu un sfat, dar puteți întreba numai una. Prima este cea mai inteligentă persoană de pe planetă, care a mai dat o sută de pronosticuri în cazuri similare, iar 75% s-au dovedit corecte. Cealaltă este un țărănoi analfabet, care a câștigat milioane de pe urma unor asemenea previziuni și nu a dat greș niciodată. Al cui sfat îl veți urma?

Avem tendința să privim instinctele drept mecanisme care țin de hazard. Nu este așa. Sunt rezultatul a trei miliarde de ani de experimente – nu teorie, ci experiențe și erori. Păsările își pot construi cuiburi elaborate, iar păianjenii pot țese pânze complicate doar bazându-se pe instinct. Știați că, dacă ținem cont de grosime și de greutate, pânza de păianjen este mai rezistentă decât orice material conceput de om? Instinctul permite tuturor animalelor să se înmulțească, să se hrănească și să facă diferența dintre mâncarea bună și cea otrăvitoare. Animalele sălbatice se pot reproduce fără prea multă tevatură, cum se întâmplă în cazul oamenilor, și fără ajutorul unui medic. Lipsa diplomelor academice și faptul că nu știu să scrie sau să citească nu le afectează în nici un fel.

Știu că există oameni care au atâta credință în cel Atotputernic sau în capacitatea și ingeniozitatea speciei umane de a găsi răspunsuri la orice problemă, încât sunt convinși că, oricâți nori s-ar afla la orizont, soluția nu va întârzia să apară. Singura explicație logică a acestei convingeri este dată de faptul că rasa umană a găsit întotdeauna soluții. Sunt absolut sigur că și dinozaurii aveau la fel de multă încredere că specia lor va supraviețui.

Chiar dacă nu credeți în existența unui Creator și sunteți de părere că omul este cea mai inteligentă ființă de pe planetă, n-ar fi prea înțelept să contraziceți experiența și cunoștințele acumulate de Mama Natură în mai bine de trei miliarde de ani. Ar trebui să ne folosim inteligența pentru a ne ușura viața și

nu pentru a o umple de nefericire sau pentru a o distruge. Nu vreau să susțin acum că nu ar trebui să ne folosim inteligența, însă ori de câte ori aceasta se află în conflict cu instinctul vostru, ar fi rațional să îl urmați pe cel din urmă.

În ultimele trei capitole mi-am propus să vă reamintesc un aspect important: oricât de grozave ar fi lucrurile realizate de om, suntem mai mici decât cele mai neînsemnate furnici prin comparație cu miracolele create de Mama Natură.

Cred că cel mai ușor mod de a ne măsura ineficiența ar fi să ne alegem un proiect. Încercați să concepeți un lucru de mărimea unei ghinde, care, scăpat pe jos și ignorat complet, ar începe să crească an după an, până când ar ajunge de mărimea unui stejar; acesta ar trăi sute de ani și ar produce în fiecare an mii de alte ghinde care ar perpetua specia la nesfârșit. Data viitoare când aveți ocazia să priviți un stejar, sau o altă minune a naturii, gândiți-vă o clipă la incredibila formă de inteligență care a făcut ca o ghindă să se transforme într-un copac, fără nici un ajutor din partea omului, și să obțină o extraordinară putere și mărime doar cu ajutorul combinației de lumină și minerale pe care le-a extras din apă și din pământ, zi de zi, timp de sute de ani. Și nu putem spune că un stejar este doar o plăsmuire a imaginației noastre.

Vorbim despre miracolele naturii. Le considerăm niște minuni doar pentru că tehnologia care le-a creat este mult mai sofisticată decât a noastră și nu o putem înțelege. Cu toate acestea, ele există și nu le putem nega.

Am fost crescut să am încredere deplină în medici. Îmi vine greu să le pun la îndoială experiența, mai cu seamă când este evident că sunt inteligenți, bine instruiți și foarte dedicați meseriei. Cu toate acestea, adevăratul expert în privința corpului omenesc este Mama Natură, și nu omul. Dacă ați avea o problemă cu mașina, ați lăsa o maimuțică să o repare? Sigur că nu! N-ar face asta nici cel mai mare nătărău de pe fața pământului.

Noi nu suntem însă cu nimic mai buni atunci când permitem minților noastre inteligente să treacă peste regulile create de Mama Natură.

Nu vreau să sugerez că toți medicii și nutriționiștii sunt fie proști, fie șarlatani. Dimpotrivă. Consider că nu există o altă profesie mai nobilă și sunt mândru că a fost îmbrățișată chiar de fiul meu cel mic, Richard. E ciudat, dar oamenii care apreciază cel mai profund complexitatea corpului uman sunt chiar cei care îi înțeleg cel mai bine tainele. Cu cât învață mai mult, cu atât ajung să accepte cât de puține știu. Dacă însă acționează în necunoștință de cauză, fără să fie pe deplin conștienți de efectele faptelor lor, sunt asemenea maimuței care încearcă să vă repare mașina. Doctorii sunt oameni. Sunt de acord că ei știu mai bine decât mine sau decât voi cum funcționează organismul uman, însă, prin comparație cu forma de inteligență care ne-a creat, sunt doar cu puțin mai pregătiți decât o maimuță. Aceasta este cea de-a patra instrucțiune: dacă cineva vă dă un sfat care contrazice regulile create de Mama Natură, indiferent cât de remarcabilă sau pregătită ar fi persoana respectivă,

Ignorați-l!

De acum înainte am să mă refer la cea de-a patra instrucțiune ca la:

Maimuța Știe-Tot

În prezent majoritatea oamenilor sunt conștienți de efectele dezastruoase pe care le au gazele de eșapament asupra ecosistemului și de pericolul și mai mare pe care îl reprezintă fumul de țigară pentru plămâni. Suntem conștienți și de efectele dezastruoase pe care insecticidele și alte substanțe chimice le au asupra animalelor mai mici din lanțul trofic. Oare de ce mulți consideră

că suntem imuni la asemenea efecte? De ce tindem să uităm ce efecte au alimentele cu care ne îndopăm zilnic? Să fie pentru că ne place să catalogăm simplist ceea ce consumăm drept hrană sau otravă? Bun, știm că anumite alimente sunt mai bune pentru noi decât altele și că unii oameni sunt alergici la diverse produse. Se spune că ce poate fi considerat hrană pentru un om, pentru altul este otravă. Dacă lucrurile ar fi atât de simple!

E bine să reținem și că, atunci când obțin o cantitate suficientă din hrana preferată, animalele sălbatice nu suferă de constipație, diaree, arsuri la stomac, indigestie, ulcer, boli de colon, hipertensiune, colesterol mărit și afecțiuni ale stomacului, ficatului și intestinelor. Ați auzit vreodată ca un tigru să aibă nevoie de proteză dentară, aparat auditiv, ochelari, perucă sau de un stimulator cardiac? Oare animalele sălbatice au nevoie de dispozitive pentru dializă? Se întâmplă să moară din cauza unui atac de cord, cancer sau diabet?

Oare nu este evident că toate aceste boli sunt rezultatul direct a ceea ce mâncăm? Nu am pretenția că mă pricep mai bine decât voi la aceste chestiuni. Vă cer doar să acceptați un adevăr: așa cum producătorul unei mașini știe mai bine decât noi ce combustibil și ce piese de schimb trebuie folosite, forma de inteligență care ne-a creat știe ce este mai bun pentru noi.

Poate că vă spuneți: „E foarte bine – nu trebuie să fim specialiști în mecanică pentru a fi siguri că putem obține maximum de performanță de la mașina noastră, atâta vreme cât experții ne-au pus la dispoziție un manual tehnic, iar noi nu trebuie decât să urmăm instrucțiunile. Dar de unde aș putea însă face rost de un exemplar din acest minunat ghid creat de Mama Natură?“

Vă asigur că acest ghid nu doar că există, dar ne-a stat la îndemână întreaga viață, și l-am fi putut descoperi dacă nu am fi fost manipulați de către *experți*, în interes comercial. METODA UȘOARĂ o să vă pună la dispoziție pas cu pas fiecare instrucțiune, însă vă asigur că nu sunt învățăturile mele. Sunt

sfaturi date de forma de inteligență care ne-a creat și pot fi descoperite de oricare dintre noi, dacă are suficient curaj și imaginație să își deschidă mintea, să înlăture ochelarii de cal purtați întreaga viață și să înceapă procesul invers celui la care a fost supus.

În următoarele capitole din GREUTATEA IDEALĂ ne vom ocupa de ghidul pus la dispoziție de Mama Natură, pe care vom încerca să-l explicăm și să-l înțelegem. Să ne continuăm așadar programul. Din fericire, trebuie să ținem cont de doar trei factori pentru a putea obține rezultatul dorit. Ne vom ocupa întâi de cel mai evident:

Care este greutatea la care doriți să ajungeți?

9. Care este greutatea la care doriți să ajungeți?

Poate că știți deja ce greutate ați vrea să aveți. Nu vreau să intru în detalii legat de modul în care ați ajuns la această greutate. Indiferent de metoda pe care ați folosit-o, am să vă rog să o uitați. Ați consultat probabil unul din acele grafice care vă ajută să vă stabiliți greutatea în funcție de vârstă și înălțime. Dacă ați procedat așa, sunteți departe de realitate. Ați picat deja în plasa MAIMUȚEI ȘTIE-TOT. Acele calcule sunt simple estimări create de om, nu de Mama Natură.

De fapt, graficele acelea vă oferă o scuză extraordinară. Întotdeauna am crezut că adevărata mea problemă era că aveam cu vreo 20 de centimetri mai puțin, nu cu 13 kilograme în plus. Aceste grafice sunt considerate calcule științifice, însă, dacă le examinăm mai atent, ne dăm seama că sunt exact contrariul. Se iau în calcul și factori precum greutatea oaselor pentru fiecare individ în parte? Și, oricum, cine a stabilit acele grafice? Cu ce drept a hotărât cineva că toți oamenii de aceeași înălțime ar trebui să ajungă la aceeași greutate și cum au decis care este greutatea ideală?

Uitați pentru moment de cazul vostru. Știți ce greutate are Linford Christie[1]? Nu e nevoie să știți, dar este clar că are o

1. Fost atlet specializat în cursa de 100 de metri; singurul atlet britanic care a câștigat toate cele patru competiții sportive majore ale lumii – Campionatul European, Campionatul Mondial, Jocurile Olimpice și Jocurile Commonwealth. (*N.t.*)

condiție fizică excelentă. Uitați-vă la prietenii voștri. E nevoie să îi cântăriți ca să vă dați seama că sunt supraponderali?

Bazați-vă pe bunul simț. Nu aveți nevoie de cântar să vă spună dacă ați pus câteva kilograme în plus, el doar vă confirmă ceea ce știți deja. Dacă vă uitați în oglindă, o să vă dați seama că v-ați îngrășat. V-au apărut niște colăcei dezagreabili, confirmați de faptul că hainele nu vă mai încap și, în plus, vi s-a îngreunat respirația și păreți lipsit de energie.

Dacă aveți idei preconcepute despre greutatea ideală este ca și cum ați pune carul înaintea boilor și v-ați crea obstacole inutile. N-ar fi bine dacă am ști cu exactitate greutatea pe care ar trebui s-o avem? O putem afla! Dacă stați în fața unei oglinzi și vă admirați reflexia întregului corp îmbrăcat numai în lenjerie intimă, și vă place ceea ce vedeți, înseamnă că v-ați aflat greutatea ideală. Este greutatea pe care o aveți atunci când vă treziți în fiecare dimineață odihnit, plin de energie și mulțumit că începeți o nouă zi, cu o adevărată bucurie de a trăi. A cincea instrucțiune este:

Nu porniți la drum cu idei preconcepute despre greutatea ideală

Recitiți paragraful anterior. Nu-i așa că aceasta este greutatea la care v-ar plăcea să ajungeți? Este posibil să se apropie de greutatea pe care o credeați ideală și chiar de valorile indicate de grafice. Nu trebuie să faceți presupuneri. Aveți la dispoziție un ghid care vă indică greutatea exactă. Acesta este obiectivul principal al METODEI UȘOARE – să simplifice lucrurile pentru voi.

Sigur, ce vă sugerez eu nu are cum să vă schimbe forma nasului sau a gurii. Mă refer doar la cantitatea de grăsime pe care o s-o aveți, sau mai degrabă o s-o pierdeți, și la cât de zvelt și vioi o să fiți. Chiar dacă nu sunteți complet satisfăcuți de trăsăturile

cu care v-a înzestrat Creatorul, o să vă dați seama că toate defectele care vă deranjau își vor pierde importanța nu doar în ochii voștri, ci și în ai celor din jur. Puține lucruri pot rivaliza cu un trup zvelt și sănătos.

Vă temeți poate că lipsa unor cifre concrete în privința greutății v-ar putea crea probleme. Vă asigur că este exact invers. Dacă porniți de la acest criteriu atunci când vă stabiliți greutatea ideală, o treime din problema voastră este deja rezolvată. Dacă nu puteți accepta acest criteriu și țineți la ideile preconcepute legate de un anumit număr de kilograme sau la imaginea creată de un anumit designer, ați putea ajunge să vă doriți o siluetă a cărei reflexie în oglindă să nu vă producă nici o plăcere. Doar n-o să-mi spuneți că v-ați propus să atingeți o greutate care să vă facă să vă simțiți lipsiți de energie și sănătate. În plus, se pare că ați renunțat la cele cinci instrucțiuni pe care vi le-am dat, mai puțin la cea de-a treia: ÎNCEPEȚI CU O STARE DE ENTUZIASM ȘI BUNĂ DISPOZIȚIE. Chiar dacă ați urmat a treia instrucțiune, mă tem că buna dispoziție va fi de scurtă durată. METODA UȘOARĂ își propune să îi ajute pe oamenii care au probleme de greutate, nu să le irosească vremea în zadar (găsiți informații utile în Apendice).

Dacă sunteți de acord cu teoria mea, însă vă puneți la îndoială propria judecată, mai cu seamă fiindcă prietenii apropiați și rudele insistă că nu sunteți supraponderali – deși voi simțiți că nu e așa –, ar trebui să lăsați un medic să judece starea în care vă aflați și să vă bizuiți pe sfatul acestuia.

Poate că acum simțiți nevoia să vă aruncați cântarul. Să nu faceți asta! E un element important. Unul din motivele pentru care ne îngrășăm este tocmai faptul că procesul e gradual. Seamănă puțin cu procesul de îmbătrânire: în fiecare zi ne uităm în oglindă și avem senzația că vedem aceeași față pe care am văzut-o cu o zi înainte. Abia când ne uităm la o fotografie făcută cu zece ani în urmă ne dăm seama de diferență. Chiar și așa,

când procesul nu mai poate fi contestat, găsim un mod de a ne îndulci suferința. Nu vom spune niciodată: „Uite ce tare am îmbătrânit!“, ci: „Ia uite ce tânăr eram!“ Este o formă de bunăvoință pe care ne-o arată Mama Natură – procesul de îmbătrânire este imperceptibil. Este totuși o sabie cu două tăișuri. Și obezitatea este un proces imperceptibil și gradual. Dacă ne-am trezi peste noapte cu 12 kilograme în plus și cu grăsime care ne atârnă în jurul burții, am fi șocați. Am considera că suntem bolnavi și ne-am grăbi să luăm măsuri. Procesul prin care devenim obezi este însă unul lent, ceea ce previne șocul – mintea noastră se obișnuiește treptat cu schimbarea.

Când ajungem grași și inerți, suntem deja obișnuiți cu acest statut. Problema este că atunci când ne propunem să inversăm procesul, îmbunătățirile apar tot treptat. Atunci când vă uitați în oglindă vi se pare că aveți aceeași greutate, același nivel de energie și aceeași siluetă ca în ziua precedentă.

După cum voi arăta mai târziu, gradualitatea are un rol esențial în METODA UȘOARĂ. Trebuie să subliniez încă o dată că METODA UȘOARĂ se bazează în special pe bun-simț. Modifică drastic greutatea, condiția fizică și aspectul în general. Însă nu e prea greu să ne dăm seama că orice metodă care propune rezultate miraculoase peste noapte va fi însoțită de simptome de sevraj și de o senzație de vlăguire, va implica multă voință și va genera un puternic sentiment de frustrare. O asemenea metodă n-ar putea fi considerată ușoară sub nici o formă.

Deși gradualitatea face ca METODA UȘOARĂ să fie deopotrivă lipsită de durere și plăcută, aceasta prezintă un mare dezavantaj: acela că pierdeți din vedere progresele remarcabile pe care le faceți, ceea ce v-ar putea determina la un moment dat să vă pierdeți încrederea în programul pe care îl urmați. Nu neg faptul că astăzi mă simt excelent după ce alerg trei kilometri și fac o jumătate de oră de exerciții fizice solicitante, în vreme ce acum câțiva ani gâfâiam după ce urcam un etaj. Nu mă pot

întoarce în trupul meu din acei ani ca să îmi dau seama cât de prost mă simțeam. Mi-aș fi putut face însă fotografii în fiecare lună, ca să constat progresele, dar mi s-a părut prea obositor.

Nu e nevoie de un efort prea mare ca să vă măsurați greutatea în mod regulat. O să vă simțiți extraordinar de fiecare dată când veți descoperi că acul cântarului a mai coborât cu o linie și când o să vă uitați la cifrele mai vechi și o să vedeți negru pe alb că ați pierdut șapte kilograme în șase luni fără nici un efort – va fi un imbold nemaipomenit.

Răsplata va fi dublă atunci când o să constatați că nu vă mai simțiți confortabil în vechile haine, nu pentru că sunt prea strâmte, ci pentru că sunt prea largi! Am o curea preferată de piele. Înainte de a începe acest program, o închideam la a doua gaură de la capăt, iar acum folosesc a noua gaură. Cureaua avea numai șase găuri la început, iar acum, de câte ori simt nevoia să o mai strâng, trebuie să dau o gaură nouă. Nu vă pot spune ce bucurie am simțit de fiecare dată când făceam o nouă gaură. O parte din bucuria pe care ți-o oferă această metodă este că știi exact câte kilograme ai pierdut din clipa în care ai început. Asemenea stimulente sunt esențiale pentru METODA UȘOARĂ. Ele sunt dovada că metoda funcționează, iar măsurarea constantă a noii greutăți este dovada că sunteți învingători.

Există și un alt avantaj mai puțin evident în a nu avea idei preconcepute legate de greutatea la care vrem să ajungem. Dacă aveți o greutate ideală înainte de a începe, nu simțiți că faceți vreun progres până când nu ajungeți la numărul de kilograme dorit. Frumusețea METODEI UȘOARE este că nu trebuie să urmați o dietă, ci doar să vă schimbați obiceiurile alimentare. Ca să plantați iarbă nu trebuie decât să puneți semințele în pământ. Nu trebuie să stați lângă ea ca să crească. La fel e și în cazul METODEI UȘOARE. În momentul în care ați început acest program, v-ați și rezolvat problemele. Nu trebuie să așteptați să vedeți rezultatele. Vă puteți bucura de viață în continuare,

având siguranța că, odată ce ați început acest program, nu veți mai avea probleme legate de greutate. Cântarul, oglinda și hainele voastre vor fi imboldurile de care aveți nevoie.

Dacă aveți înțelepciunea de a renunța la ideile preconcepute legate de greutatea ideală, veți fi fericiți să constatați că rămân numai doi factori în ecuație:

Cât asimilăm și cât eliminăm

10. Ce asimilăm și ce eliminăm

CE ASIMILĂM – cantitatea și tipul de alimente pe care le consumăm;

CE ELIMINĂM – rata de ardere a energiei și eliminarea reziduurilor.

Pe parcursul acestei cărți, prin termenul „a mânca“ vom subînțelege și „a bea“, iar „mâncarea“ va include și băuturile, în funcție de context.

Dacă volumul pe care îl asimilăm depășește ceea ce eliminăm, vom lua în greutate, și invers. Scopul nostru este să obținem un echilibru între cele două, în așa fel încât să ne păstrăm greutatea potrivită pe tot parcursul vieții.

Considerați probabil că există și alți factori care intră în ecuație, cum ar fi problemele legate de glandele endocrine sau schimbările de metabolism. „Mănânc mai puțin decât o vrăbiuță, dar kilogramele continuă să se depună“ – ați auzit cu siguranță de nenumărate ori această replică; probabil că și voi ați spus același lucru la un moment dat, însă, dacă ne-am uita la fotografiile teribile făcute în lagărul de concentrare Belsen, ne-am da seama că asemenea afirmații sunt false.

Cred că, în realitate, acești factori sunt simple diversiuni menite să complice lucrurile și să le ofere scuze oamenilor care nu sunt în stare să controleze cât mănâncă.

Să nu mă înțelegeți greșit. Nu vreau să spun că unii oameni nu au probleme cu glandele endocrine și nici că avem cu toții

același metabolism. Sunt de acord și cu teoria că metabolismul fiecărui individ se poate schimba pe parcursul vieții. Vreau doar să spun că nu iese fum fără foc. Orice grădinar știe că plantele vor crește dacă va uda grădina. Însă plantele nu pot crește din oțel. Atunci când nu au suficientă hrană, cum se întâmplă în lagărele de concentrare sau în zonele unde culturile agricole sunt distruse, oamenii slăbesc considerabil, și nu invers.

Se poate să aveți metabolismul mai lent ori un sistem glandular care să nu vă permită să mâncați la fel de mult ca vecinul vostru. Oare asta înseamnă că nu puteți mânca atât cât vă doriți? Desigur că nu. Nu vă pripiți să trageți o concluzie. V-ar deranja dacă mașina vecinului ar consuma de două ori mai mult combustibil decât a voastră? Eu nu am de gând să vă impun nici o restricție – alegerea vă aparține.

METODA UȘOARĂ își propune să vă ajute să ajungeți la greutatea dorită fără să apelați la exerciții fizice deosebite. Majoritatea celor care se pretind experți în acest domeniu susțin că exercițiile regulate sunt esențiale dacă vrem ca programul de reducere a greutății să aibă succes. Exercițiile fizice sunt o altă diversiune. E drept că, pe măsură ce depunem mai mult efort fizic, vom arde mai multe calorii și în felul acesta crește volumul elementelor eliminate din organism. Dar exercițiile fizice ne produc sete și foame, ceea ce va atrage după sine o creștere a volumului de alimente pe care le consumăm. Animale precum leneșii, melcii sau țestoasele nu sunt foarte active la capitolul exerciții fizice, dar nici nu au probleme cu greutatea.

Chiar dacă factori precum exercițiile fizice, glandele sau metabolismul influențează substanțele pe care le consumăm și le eliminăm, dacă volumul de alimente pe care le consumăm depășește capacitatea de eliminare a acestora, vom câștiga în greutate și viceversa. Așadar, să ne păstrăm mintea limpede și să ne concentrăm asupra lucrurilor esențiale.

Să revenim la comparația cu mașina. Nu cred că un șofer dintr-o mie știe cât cântărește goală propria mașină. Eu unul nu știu. Nici nu trebuie să știți. Atunci când rămâneți fără combustibil, faceți plinul, iar greutatea mașinii crește. Pe măsură ce combustibilul se consumă, mașina devine mai ușoară, însă greutatea ei inițială rămâne neschimbată. Să zicem că ați avut la un moment dat impresia că mașina voastră este prea grea. Credeți că ați rezolva problema dacă ați merge cu mașina doar ca să consumați din combustibil? Numai o persoană fără minte s-ar gândi la așa ceva. La fel procedăm atunci când facem sport doar ca să pierdem din greutate.

Veți spune poate că analogia nu este potrivită. O să veniți cu argumentul că, odată terminat combustibilul din rezervor, mașina nu mai merge, în vreme ce, continuând să facem mișcare, corpul va elimina din rezervele de grăsime și vom pierde din greutate. Adevărat, însă ca să aveți succes, după ce v-ați încheiat programul de exerciții fizice și ați redus din straturile de grăsime, va trebui să vă abțineți de la mâncare sau cel puțin să reduceți volumul de alimente și băuturi pe care le consumați în mod frecvent – altminteri nu faceți decât să înlocuiți rezerva de grăsime. Momentul în care veți simți cel mai tare nevoia să mâncați și să beți va fi după ce ați depus efort fizic. Dacă nu veți putea mânca, o să trăiți un puternic sentiment de nefericire și privațiune. Veți fi nevoit să apelați la voință și disciplină. În esență, veți urma o dietă și probabil că veți avea succes o vreme. Fără îndoială, în trecut ați mai avut parte de succese de scurtă durată. Ele au fost trecătoare pentru că:

Dietele nu dau rezultate!

Dacă ar da rezultate, nu ați mai citi acum această carte. În orice caz, de ce să ne complicăm viața când avem la dispoziție METODA UȘOARĂ?

V-am lăsat probabil impresia că sunt împotriva exercițiilor fizice – nimic mai departe de adevăr. Încerc doar să vă explic de ce exercițiile fizice nu vă schimbă cu nimic greutatea inițială. Am să mă ocup de acest aspect în penultimul capitol al cărții.

Dacă mașinile au fost construite cu o greutate inițială, la fel se întâmplă și cu restul ființelor; și, la fel cum greutatea inițială a mașinilor poate varia în funcție de marcă sau de model, fiecare specie și individ are un ideal sau un standard de greutate. De ce lucrurile sunt foarte clare atunci când ne referim la mașini, dar devin foarte confuze când vine vorba de corpul nostru? Pentru că omul este cel care a produs mașina și înțelege exact de ce trebuie să pună benzină în rezervor și știe că ar fi un gest nesăbuit dacă ar risipi fără rost acest combustibil prețios. Motivul pentru care consumăm alimente nu ne este însă la fel de clar. Atunci ar fi bine să ne amintim răspunsul la întrebarea:

De ce mâncăm?

11. De ce mâncăm?

Răspunsul este simplu: pentru că altfel am muri de foame. E adevărat, și probabil că am folosit cu toții expresia „mor de foame“. Vă amintiți totuși să fi stat vreodată la masă cu gândul că „singurul motiv pentru care mănânc acum este fiindcă aș muri dacă nu aș face-o“? A existat un moment în viața mea în care am crezut cu adevărat că mă aflu în pericol de a muri de sete, dar nu-mi amintesc să fi trecut vreo zi în care să-mi lipsească hrana și bănuiesc că acest lucru e valabil pentru majoritatea occidentalilor – mai puțin pentru cei care s-au abținut de la mâncare în mod voit, în diferite situații.

Deși ultimul lucru la care ne gândim atunci când mâncăm e teama că am putea muri de foame, nu-i așa că găsim un motiv întemeiat pentru fiecare masă? „Sunt obișnuit să mănânc de trei ori pe zi“, sau „îmi place să mănânc“, sau „mi-e foame, sunt plictisit, nervos sau nefericit“, sau „am simțit un miros plăcut“, sau pur și simplu „mâncarea era acolo și n-am putut rezista“.

Putem mânca din orice motiv menționat mai sus. Asta creează confuzii, nu-i așa? Atunci n-ar trebui să ne mai surprindă faptul că suntem supraponderali. Imaginați-vă că vă aflați în aceeași situație atunci când trebuie să vă alimentați mașina cu benzină.

— Sunt puțin obosit și cam agitat, draga mea, așa că am să dau o fugă până la garaj și am să fac plinul mașinii.

— Dar ai făcut deja asta, acum o jumătate de oră!

— Știu, știu, durează numai zece minute.

Imaginați-vă acum o situație și mai absurdă:

— Obișnuiesc să pun în rezervor 130 de litri de benzină în fiecare duminică dimineață, ca să mă sigur că nu rămân niciodată fără.

— Și dacă nu folosești mașina în timpul săptămânii?

— Tot atât pun. A devenit o obișnuință. Câteodată e chiar neplăcut. Vezi tu, rezervorul are o capacitate de 132 de litri. Nu e deloc plăcut să privești cum bunătate de benzină se scurge în fața casei. E și periculos. Am mereu discuții cu proprietarul garajului și cu ceilalți posesori de automobile, dar, cum am mai spus, e o obișnuință.

— Ce se întâmplă dacă într-o săptămână folosești mai mult de 132 de litri?

— A, rămân fără benzină. De asta m-am obișnuit să fac plinul în fiecare duminică!

Cele două conversații vi se vor părea probabil ieșite din comun. O să spuneți că nici măcar un idiot nu s-ar comporta așa, ca să nu mai vorbim de o ființă inteligentă – și aveți absolută dreptate. Nu ne-am purta niciodată așa cu mașinile noastre, însă

Exact așa ne tratăm propriile trupuri!

Mama Natură ne-a creat cu dorința de a mânca din același motiv cu cel al producătorului mașinii. Dacă nu vă alimentați mașina cu benzină și nu o întrețineți, nu va mai merge. Dacă nu mâncați, veți muri.

N-aș vrea ca de acum încolo să vă gândiți în acest fel la mâncare. Vreau doar să fiți de acord cu ideea că Mama Natură își dorește ca noi să mâncăm ca să putem supraviețui. Din fericire, procesul prin care ne hrănim este plăcut, iar singurul scop al alimentației este acela de a ne asigura combustibil și materiale de întreținere.

Obișnuiți să vă umpleți rezervorul cu 37 de litri de benzină, de trei ori pe săptămână, indiferent dacă trebuie sau nu? Cu siguranță că nu! Dacă mașina ar consuma cam 130 de litri pe săptămână, v-ați putea obișnui să alimentați periodic cu această cantitate. Oricum, dacă timp de o săptămână nu ați folosi mașina, nu ați mai pompa benzină într-un rezervor plin și nu ați sta să vă uitați cum se revarsă prin curte. O asemenea idee este absurdă. Teoretic, asta facem atunci când mâncăm! Oare cei mai mulți dintre noi nu au obiceiul de a-și umple farfuria de trei ori pe zi cu o anumită cantitate de mâncare, indiferent de nivelul de calorii pe care și-au propus să-l ardă?

Nu ne planificăm distanța pe care o parcurgem cu mașina în funcție de cantitatea de benzină pe care o punem în rezervor, ci invers. Ne hotărâm unde vrem să mergem și ne asigurăm că avem destul combustibil ca să ajungem la destinație.

Acesta este cursul firesc al lucrurilor, iar corpul uman a fost conceput să funcționeze după aceleași principii. Așa se hrănesc animalele sălbatice. De aceea veverița s-a oprit din mâncat alune și a început să-și facă provizii. Noi așezăm carul înaintea boilor. Încercăm să punem 130 de litri de benzină în rezervor, chiar dacă este deja plin.

Ideea este următoarea: corpul nostru nu a fost conceput să facă față surplusului. Din rațiuni diverse, la care vom face referire ceva mai târziu, corpul nostru nu este capabil să elimine lucrurile nesănătoase cu care îl hrănim. De aceea îl vom obliga să le depoziteze pe abdomen sau în alt loc, luând aspectul unor colăcei dezagreabili și, astfel, vom deveni supraponderali sau obezi.

Credeți probabil că motivul îl reprezintă supraalimentația, dar, după cum am mai spus, adevărata problemă este cauza acestui fenomen, și anume

Consumul incorect de alimente

Voi detalia această problemă la momentul potrivit. Acum aș vrea să vă atrag atenția asupra altui principiu important, acela că ne folosim mașinile în funcție de nevoi și de dorințe. Nevoile și dorințele se pot schimba de la o zi la alta și de la o săptămână la alta, ceea ce nu creează nici o problemă. Dacă ne putem permite să cumpărăm benzină, trebuie doar să ne asigurăm că am luat cantitatea necesară. Nu trebuie să ne facem griji legate de greutatea mașinii sau de capacitatea ei de a elimina combustibilul ars. Singura noastră grijă este să menținem mașina în stare de funcționare și să ne asigurăm că are suficientă benzină.

Mama Natură ne-a creat după aceleași principii. Animalele sălbatice nu își fac griji legate de greutate sau de modalitatea în care vor elimina reziduurile din organism. De fapt la ele e chiar invers: se gândesc cum să obțină suficientă hrană. Din fericire pentru noi, Occidentul a găsit o soluție la această problemă.

Am rezolvat până acum două treimi din problema noastră. Nu trebuie să ne mai gândim la greutatea ideală și nici nu trebuie să ne mai facem griji legate de rata de ardere a combustibilului sau de modalitatea în care vom elimina reziduurile. Ne vom concentra întreaga atenție asupra unui singur aspect:

Ce consumăm

12. Ce consumăm

Am spus că am rezolvat deja două treimi din problemă din moment ce nu trebuie să ne mai facem griji legate de greutate sau de rata arderilor energiei și de eliminarea reziduurilor din organism. Un conducător auto nu trebuie să se gândească la greutatea inițială a mașinii, la consumul de benzină sau la eliminarea gazelor de eșapament, dacă se asigură că mașina are cantitatea și calitatea de benzină necesare și piese de schimb. Cu alte cuvinte, dacă minimul necesar este asigurat în mod corespunzător, restul se rezolvă de la sine.

Același principiu se aplică și în cazul organismului uman. Dacă ceea ce consumăm este corect, restul vine de la sine. Probabil vă gândiți: „Tot ce mi-ai spus știam de la bun început: mănânc prea multe alimente nesănătoase!“ E posibil să aveți dreptate sau s-ar putea să vă înșelați. Încă nu am ajuns la acel stadiu, dar s-ar putea ca lucrurile să vă fie puțin neclare în acest moment, întrucât nu știți exact la ce greutate trebuie să ajungeți și dacă nu cumva problema voastră se datorează lipsei de exerciții fizice. Eu încerc doar să vă ajut să vă clarificați această situație. E necesar să înțelegeți și care sunt efectele unui consum neadecvat asupra organismului vostru.

Am senzația că începeți să vă panicați. A mai rămas să vorbim despre tipul și cantitatea de alimente pe care le consumați. OK, poate că nu aveți un plan legat de greutatea ideală, însă cu siguranță știți ce alimente preferați. Acum începeți să vedeți

dezavantajele. Credeți că o să încerc să vă conving că o farfurie cu salată garnisită cu morcovi raşi şi nuci reprezintă un deliciu pentru orice gurmand. N-am să fac asta.

Aveți dreptate – ne aflăm într-un moment de răscruce. Este clipa în care se va decide dacă veți avea succes sau veți da greş. Este foarte important, crucial, de fapt, să înțelegeți corect mesajul. METODA UŞOARĂ este simplă, uşoară, agreabilă.

Să revenim la maşina voastră. Dacă are motor pe benzină, v-ați gândi să o alimentați cu motorină? Chiar şi aceia dintre voi care nu au nici cea mai vagă idee despre cum funcționează motorul cu combustie internă nu ar face aşa ceva. Mulți şoferi recunosc, fără să se simtă jenați, că nu ştiu mare lucru despre maşini. Cu toate acestea, chiar şi cel mai atehnic dintre ei are câteva noțiuni de bază. Cunoaşteți pe cineva atât de prost încât să completeze uleiul de motor cu melasă? Cu siguranță că nu. Manualul tehnic vă spune exact ce tip de ulei foloseşte maşina voastră, iar joja vă indică şi cantitatea necesară. Nu există nici un conflict de interese.

Dacă nu veți folosi tipul potrivit de benzină, maşina nu va mai funcționa aşa cum trebuie. Maşina voastră conține un sistem foarte sofisticat, care permite vaporilor de benzină să se aprindă în contact cu aerul, generând astfel puterea motorului. Manualul tehnic vă indică ce tip de benzină trebuie să folosiți şi numai un nebun şi-ar permite să ignore aceste instrucțiuni.

Mama Natură şi procesul de evoluție naturală au produs o incredibilă varietate de ființe vii de-a lungul anilor, de la amibe la girafe. De ce unele animale au o gamă foarte limitată de alimente cu care se pot hrăni? Fiindcă de milioane de ani, de când există viață pe această planetă, speciile de animale au fost nevoite să intre în competiție pentru a-şi asigura hrana. Unele specii sau unii indivizi din cadrul speciei sunt mai bine pregătiți decât alții şi îşi pot alege hrana preferată atunci când există din belşug, sau pot obține singura bucată atunci când nu se găseşte mai nimic.

Gâtul girafei, trompa elefantului, labele palmipede ale vidrei sunt trăsături fizice pe care speciile le-au dezvoltat ca să-și poată obține mai ușor hrana. Unele animale au un regim alimentar extrem de restrictiv. Urșii koala trăiesc numai cu frunze de eucalipt, iar urșii panda se hrănesc cu bambus. Nu e de mirare că urșii koala și urșii panda s-au obișnuit să mănânce doar acest tip de alimente, atâta vreme cât nici o altă specie nu consideră prea atrăgătoare frunzele de bambus sau de eucalipt. Ambele specii sunt pe cale de dispariție, întrucât rezervele de hrană de care depind se împuținează.

Cu toate acestea, dependența de un anumit tip de hrană nu înseamnă neapărat și extincția speciei. Existența termitelor este mai veche cu câteva milioane de ani decât a omului și, dacă nu ne schimbăm modul de viață, acestea vor mai supraviețui alte câteva milioane de ani după ce rasa noastră va dispărea – dacă, desigur, nu vom distruge și restul planetei. Termitele se hrănesc cu lemn. Nu foarte apetisant, veți spune. Poate că nu pentru mine sau pentru voi, însă de ce ar continua să mănânce ceva ce nu le place? Învățând să digere lemnul, termitele s-au asigurat că vor avea întotdeauna la îndemână rezerve gratuite de hrană, în condițiile în care rasa umană va renunța într-o bună zi la groznicul demers de a transforma planeta într-o junglă de betoane sau în deșert.

Transformările prin care au trecut anumite specii sunt de-a dreptul spectaculoase. Picioarele și gâtul girafei, colții și trompa elefantului nu au ajuns la mărimea actuală peste noapte. Schimbările s-au produs treptat, pe parcursul a câteva sute de mii de ani. Odată cu organele externe au crescut și cele interne, inclusiv sistemul digestiv, care trebuia să țină pasul cu noile transformări. Noi avem un singur stomac, însă o vacă are patru.

La fel cum producătorul mașinii voastre v-a recomandat exact ce tip de combustibil și piese de schimb să folosiți, Mama Natură a prevăzut pentru fiecare specie în parte un anumit tip de

hrană. Ați mai auzit probabil expresia „ceea ce pentru un om este hrană, pentru altul este otravă". Acum o putem reformula: ceea ce pentru o specie este hrană, pentru altă specie este otravă.

Producătorul unei mașini recomandă tipul de combustibil potrivit fiecărui motor. Odată cu evoluția speciilor, se pare că lucrurile s-au schimbat: sistemul digestiv al unei ființe vii se adaptează la tipul de hrană pe care îl are la dispoziție. Această diferență este mai degrabă una aparentă decât una reală. Cel care a construit primul motor pe benzină nu a creat întâi motorul, pentru a descoperi după aceea ce tip de ulei i se potrivește. El a dezvoltat un anumit tip de motor care se potrivea cu sursa de combustibil și, la fel ca în procesul de evoluție a speciilor, atât motorul, cât și procesul de rafinare a uleiului au evoluat considerabil de la apariția primului motor.

Următorul aspect important este acesta: motoarele se vor dezvolta în continuare, dar, indiferent de motorul pe care îl va avea mașina voastră la un moment dat, va trebui să folosiți combustibilul și piesele de schimb adecvate. Același principiu se aplică și în cazul sistemului vostru digestiv. Cu siguranță că peste încă o sută de mii de ani omenirea va fi evoluat. Viața noastră va fi însă mai lungă și mai fericită dacă vom avea grijă de sistemul nostru digestiv, neschimbat de pe vremea când strămoșii noștri abia coborau din copac.

Mai există o legătură: dacă vom alimenta un motor pe benzină cu motorină, mașina nu va mai funcționa. În schimb, noi consumăm o gamă largă de alimente și încă supraviețuim. Atunci cum aș putea spune că numai anumite alimente au fost destinate rasei umane? Însă nu de aceea citiți acum această carte? Vă hrăniți cu alimente nepotrivite. De aceea luați în greutate și sunteți lipsiți de energie.

Da, supraviețuim, dar asta se întâmplă doar fiindcă organismul nostru este extrem de inteligent, depășind cu mult orice mașină. Sistemul digestiv este atât de inteligent încât, dacă

înghițim o bucățică de sticlă sau o monedă, organismul va fi în stare să le elimine; cu toate acestea, ar fi bine să nu introduceți monede în regimul vostru alimentar. Am vorbit doar despre una dintre minunile acestui sistem. Organismul nostru poate procesa anumite cantități de alimente nesănătoase, fără reacții adverse. Dar este asta o scuză pentru faptul că ne tratăm corpul ca pe un coș de gunoi? ANIMALELE SĂLBATICE CONSUMĂ NUMAI HRANĂ NATURALĂ!

Ce este hrana naturală?

13. Ce este hrana naturală?

Prin hrană naturală înțelegem alimentele pe care le consumăm în stare naturală, cu alte cuvinte, acele alimente care nu au fost modificate de către om. Adică nu au fost gătite, rafinate, înghețate, puse la murat, îmbuteliate, conservate, îndulcite, aromate, împachetate, afumate, amestecate sau orice altceva. Nu conțin nici un fel de aditivi, incluzând aici sarea și piperul.

Iertați-mă dacă vă anticipez greșit gândurile: „Ce? Acum nu mai avem voie nici să gătim mâncarea? Nu putem adăuga condimente sau îmbunătăți gustul cu sosuri delicioase?“ Sigur că puteți. Unul dintre beneficiile METODEI UȘOARE este lipsa restricțiilor de orice fel! Nu vă cer decât să vă gândiți ce alimente ați putea consuma în stare naturală, pe care nu trebuie să le gătiți sau să le modificați în vreun fel, și care nu numai că au un gust minunat, dar nu necesită sosuri sau condimente suplimentare pentru a deveni mai apetisante. Nu cumva sunt fructele proaspete, legumele și nucile? Nu spun că o să vă placă toate combinațiile de acest gen. Spun doar că acestea sunt singurele alimente pe care oamenii le pot consuma cu plăcere în starea lor naturală.

Să ne gândim câte substanțe modificate intră într-o simplă gustare, cum ar fi o felie de pâine prăjită unsă cu unt și gem. Grâul este măcinat, iar făina este rafinată. Se adaugă drojdie și alte ingrediente, iar aluatul este copt pentru a se obține pâinea. Apoi felia de pâine este reîncălzită. Untul este procesat din lapte

de vacă. Credeți, poate, că laptele de vacă este un produs natural. Este, dar numai pentru viței. Apoi laptele este pasteurizat, omogenizat și încălzit și procesat din nou pentru a se obține untul. Untul este apoi ținut la rece, ca să nu devină rânced. Gemul se face din fructe procesate, care au fost fierte cu zahăr, care, la rândul său, a fost rafinat și procesat. Cam multe intervenții pentru o simplă gustare, nu-i așa?

Poate o să-mi răspundeți: „Ei, și? Orice modificare îmbunătățește calitatea alimentelor." Așa să fie? Sau e doar sindromul MAIMUȚEI ȘTIE-TOT? Oare tot ce e hrănitor este și nesănătos? Vom discuta despre asta ceva mai târziu. Acum nu spun decât atât: deși natura ne pune la dispoziție o gamă largă de alimente în stare naturală, gândiți-vă la ce ați consumat în ultimele zile și câte produse erau naturale. O să vă dați seama, la fel ca și mine, că aveți foarte rar ocazia să consumați alimentele în starea lor naturală.

Suntem tentați să clasificăm animalele în carnivore, ierbivore sau omnivore. Unele animale, cum ar fi caprele, pot supraviețui mâncând aproape orice. Cu toate acestea, omul – sau, mai exact, omul occidental – este de departe animalul cu cel mai variat regim alimentar. Și asta pentru că omul a avut inteligența să descopere, să prindă, să cultive, să conserve, să facă provizii, să pregătească, să condimenteze, să rafineze și să combine o varietate mai mare de alimente decât orice altă specie de pe planetă. Unei capre îi este mult mai ușor să digere caviar, însă nu prea prinde un asemenea festin.

Omul occidental are șansa de a se afla pe treapta cea mai de sus a piramidei supraviețuirii și de a putea alege dintr-o varietate incredibilă de alimente delicioase și hrănitoare. Nu e de mirare că lemnul a devenit hrana obișnuită a termitelor, atâta vreme cât nu e pe gustul celorlalte viețuitoare, care nu au nici stomacul apt să-l digere. Aș vrea să reflectați puțin la ultima mea afirmație. Așa cum selecția naturală a determinat schimbări exterioare

în anatomia unor animale, astfel încât acestea să se poată adapta mediului în care trăiesc și să își poată procura hrana mai ușor, la fel s-a întâmplat și cu procesele fizice și chimice din interiorul organismului – digestia hranei, distribuirea energiei către zonele unde este necesară și eliminarea substanțelor reziduale –, care s-au adaptat și s-au modificat în funcție de regimul alimentar.

Caprele sunt renumite pentru constituția lor puternică, însă, în ceea ce privește consumul alimentar, rasa umană este liderul de necontestat. Celelalte omnivore se hrănesc de obicei cu un singur fel de mâncare la o masă. Pe lângă faptul că noi consumăm mai multe feluri în același timp, fiecare fel se compune din alimente diferite, la care adăugăm sosuri și condimente. De multe ori fiecare înghițitură de mâncare conține mai multe tipuri de alimente. Odată ce le-am înghițit, întrucât procesul digestiv este unul automat, încetăm să ne mai gândim la asta. Și, cum aparatul digestiv a funcționat întotdeauna, de ce să nu continuăm fără griji?

Să presupunem că ați rămas fără benzină, iar eu vă spun: „Stai puțin. Mașina funcționează cu ajutorul unui amestec format din benzină și aer. Tu ai o găleată de plastic în portbagaj. Din câte știu eu, plasticul, la fel ca benzina, este derivat din petrol. Dacă tăiem găleata în bucățele, le punem în rezervor și introducem aer, am rezolvat problema.“ Credeți că sunt un geniu sau un candidat la ospiciu? Oricine și-ar da seama că teoria mea e o prostie. Și, cu toate acestea, cei mai mulți dintre noi ne purtăm așa cu propriile corpuri pe parcursul vieții. Am să numesc acest aspect

Sindromul găleții de plastic

14. Sindromul găleții de plastic

Avem mașini scumpe și de aceea ne îngrijorăm atunci când apare cea mai mică defecțiune. Și, cu toate acestea, tratăm cel mai de preț lucru pe care-l avem – vehicolul de care depinde lungimea și calitatea vieții noastre – ca pe un coș de gunoi. Urșii koala și urșii panda sunt în pericol de a dispărea ca specie, întrucât resursele lor de hrană sunt foarte limitate; asta nu înseamnă neapărat că o gamă mai largă de alimente ne garantează supraviețuirea – dimpotrivă, tocmai această varietate este cauza morții premature a zeci de milioane de oameni.

Avem naivitatea de a împărți tot ce putem mânca în două categorii: alimente comestibile și otravă. Dacă alimentele sunt comestibile, ne simțim îndreptățiți să le mâncăm, fără să ne gândim dacă organismul nostru e în stare să le digere, să extragă substanțele nutritive și să elimine toxinele.

Poate o să considerați că „sindromul găleții de plastic“ este o exagerare. Vă asigur că nu este așa. Sistemul nostru digestiv este extrem de complex și de sofisticat.

Procesul începe dinainte de a introduce mâncarea în gură. Întâi ne ocupăm de prepararea hranei – îndepărtăm părțile necomestibile sau o gătim – pentru a o face mai ușor digerabilă. Omenirea a acumulat de-a lungul anilor nenumărate proverbe și maxime pe această temă. „Nu mușca mai mult decât poți înghiți“ – pare un lucru evident, dar de ce? Putem înghiți cantități destul de mari de mâncare nemestecată. Lucrurile devin mai clare atunci când ne gândim la indigestie sau la constipație.

Această experiență a dat naștere zicalei „mestecă ce ai în gură de o sută de ori". Ați încercat vreodată să mestecați de o sută de ori o bucată de banană?

În procesul mestecării, hrana se combină cu saliva, care are un rol bine definit. Amestecul astfel creat este înghițit și trece apoi în stomac, unde este digerat cu ajutorul sucurilor gastrice. Fiecare fel de mâncare necesită un anumit tip de sucuri gastrice pentru a fi digerat; timpul și energia alocate digestiei sunt de asemenea diferite de la un tip de mâncare la altul. Indiferent dacă este sau nu digerată în mod corespunzător, hrana trece mai departe în intestine. Numai în această etapă se pot extrage substanțele vitale pentru organism, în cazul în care alimentele au fost corect digerate, și poate începe procesul de distribuire a acestor substanțe către organe și eliminarea reziduurilor.

Ca o ironie, tocmai așa-zișii experți sunt cei care creează „sindromul găleții de plastic". Am fost învățați că încă de la naștere ne trebuie proteine și calciu ca să avem oase, dinți și mușchi puternici și sănătoși. Care este cel mai bun mod de a obține proteine? Este unul foarte simplu: consumați carne. Așa că mâncăm vaci. Dar oare vacile de unde își iau proteinele? Vacile sunt vegetariene. Care sunt cele mai mari animale care trăiesc pe pământ? Elefanții, girafele, hipopotamii, rinocerii, caii, boii, gorilele etc. – toate sunt ierbivore. Dacă așa-zișii experți ne vor recomanda să mâncăm mușchi ca să obținem proteine, firesc ar fi să ne sfătuiască să ne hrănim cu oase și dinți ca să avem fier și calciu. Sau, ca să mergem și mai departe, de ce să nu mâncăm pilitură de fier și cretă? Pentru că ar fi absurd. Experții ne vor sfătui în schimb să mâncăm brânză sau să bem lapte pentru a obține calciul vital. Recomandarea este la fel de absurdă, deși nu la fel de evidentă. Ce animal are dinții cei mai mari? Cred că sunteți de acord – colții unui elefant sunt cei mai mari dinți pe care i-ați văzut vreodată. Vă dați seama câți litri de lapte și câte kilograme de brânză trebuie să mănânce un

elefant ca să poată avea colții atât de mari? Absolut nici unul. Elefanții își obțin întreaga energie și forța nemaipomenită hrănindu-se cu plante.

Ca să putem folosi METODA UȘOARĂ e necesar să înțelegem „sindromul găleții de plastic". Data viitoare când un așa-zis expert vă sfătuiește să mâncați un anumit aliment sau să luați o pastilă anume deoarece conține vitaminele și substanțele nutritive care vă lipsesc, gândiți-vă la găleata de plastic din rezervorul mașinii voastre. Sistemul nostru digestiv nu funcționează după aceleași reguli. Carburatorul mașinii este un sistem elaborat care are rolul de a transforma amestecul de combustibil și aer într-un carburant. Tipul corect de combustibil este „pachetul standard" care i-a fost destinat. Sistemul nostru digestiv este cu mult mai complex și mai sofisticat decât orice carburator. Mama Natură a creat pentru toate viețuitoarele de pe planetă „pachete" alimentare specifice, iar dacă le vom ignora sau le vom modifica înainte de a le consuma, cum am mai putea avea pretenția să rămânem sănătoși și plini de energie?

Sunteți probabil preocupați de carențele de vitamine, de modalitatea în care puteți obține o dietă echilibrată sau de contorizarea caloriilor. Nu vă temeți, acestea sunt probleme inventate de omul civilizat, pentru că nu urmăm ghidul creat de Mama Natură. Nu uitați: viața există pe planetă de milioane de ani fără asemenea preocupări. Animalele sălbatice supraviețuiesc și acum fără să țină cont de ele.

Îmi dau seama că e foarte dificil să ignorăm sfaturile venite de la un nutriționist sau de la un medic care a fost instruit tocmai pentru a înțelege cum funcționează organismul uman. Amintiți-vă însă a patra instrucțiune: MAIMUȚA ȘTIE-TOT. Dacă un specialist vă dă un sfat care contrazice învățăturile celui care ne-a creat, va contrazice chiar ordinea firească a lucrurilor. Același expert ar putea oricând să vă spună că vă puteți umple rezervorul cu o găleată de plastic!

O să argumentați probabil că animalele sălbatice nu trebuie să-și folosească intuiția și nu au habar de cum funcționează sistemul lor digestiv; cu toatea acestea, ele pot mânca orice fel de mâncare fără să simtă vreun efect negativ; noi de ce nu putem face asta? Asupra acestei diferențe doresc să insist. Nu e nevoie să știm cum funcționează mașina noastră – trebuie doar să ne ghidăm după manualul producătorului. Animalele sălbatice nu au nevoie să știe cum funcționează propriul sistem digestiv. Într-un fel, sunt norocoase – nu au capacitatea intelectuală de a contrazice manualul de utilizare. Ele își consumă „pachetul" prescris de ghidul Mamei Naturi. Problema noastră e că am fost manipulați să credem că omul, și nu Mama Natură, este adevăratul expert care ne poate învăța ce să mâncăm. Noi am permis intelectului să intervină și să ne guverneze instinctele.

Oamenii ar trebui să înțeleagă modul în care funcționează sistemul digestiv ca să-și poată da seama de greșeala pe care o fac atunci când ignoră sfaturile date de Mama Natură și de consecințele care rezultă dacă vor continua să procedeze la fel.

Ca fumător înrăit, ideea că aș putea face cancer pulmonar nu m-a făcut să renunț. Eram convins că n-o să mi se întâmple asta. Sunt sigur însă că aș fi renunțat imediat, dacă aș fi văzut care erau efectele pe care fumatul le avea asupra organismului meu. Nu mă refer numai la petele de pe plămâni, ci și la coagularea sângelui, la blocarea progresivă a vaselor circulatorii, la tensiunea extraordinară la care îmi supuneam biata inimă, care lupta cu îndârjire să pompeze sângele din ce în ce mai gros prin arterele și venele din ce în ce mai subțiri, fără să rateze o singură bătaie, zi după zi.

Sunt recunoscător că organismul uman este atât de puternic și m-a ajutat să supraviețuiesc, deși l-am supus la nenumărate cazne. În orice caz, nu mi-aș fi supus corpul unui asemenea chin dacă aș fi avut cea mai vagă idee despre presiunile pe care le îndura. Și nu l-aș fi condamnat dacă, în orice moment al vieții mele, mi-ar fi întors spatele și mi-ar fi spus: „Uite cum stă

treaba. Se presupune că suntem parteneri. Dacă ție nu îți pasă deloc de ce ți se întâmplă, de ce să fiu eu cel care tot trage de tine?“ Dacă ați fi norocosul posesor al unui Rolls Royce, v-ați aștepta ca mecanicul să vă mai ajute dacă voi ați turna în permanență apă sărată pe mașină? Cum? Nu aveți norocul să fiți proprietarul unui Rolls Royce? Aveți o mașină care este de un miliard de ori mai sofisticată și mai valoroasă decât un Rolls Royce:

Corpul vostru

Toată viața am urmat aceeași politică a struțului atunci când venea vorba de obiceiurile mele alimentare, cum s-a întâmplat și în cazul dependenței de fumat. Trăiam cu iluzia că sacrific ideea de longevitate în favoarea unei vieți mai scurte, dar pline de bucurii. Cum am putut crede că o viață în care eram supraponderal, lipsit de energie și respiram greu, sufeream frecvent din cauza indigestiei și constipației și trăiam cu un permanent sentiment de vinovăție și privațiune putea fi totuși mai dulce? Nu înțeleg. Singura justificare pe care o pot găsi este aceea că în cazul fumatului credeam că nu am altă opțiune, iar dacă nu ai altă opțiune, trebuie să te descurci cu ce ai.

Din fericire, atât în cazul fumatului, cât și al mâncatului există opțiuni. Singurul meu regret este că în ambele cazuri mi-a luat prea mult timp până când am înțeles că societatea mă îndoctrinase cu informații greșite.

E incredibil cât de tare ne agităm atunci când vine vorba de lichidul pe care îl turnăm în mașina noastră și, în același timp, ne tratăm propriile trupuri ca pe niște recipiente pentru gunoi; aruncăm în organism tot felul de mâncăruri în cele mai ciudate combinații și ne așteptăm ca el să facă față, fără să ne gândim măcar o clipă la presiunea extraordinară la care îl supunem. Mi-am spus: „Până aici e bine!“– aceeași frază pe

care a rostit-o omul care a căzut de pe acoperișul unui zgârie-nori, după ce a trecut de etajul zece.

După ce am aflat câte ceva despre procesele digestive, înțeleg de ce am suferit de pe urma indigestiei și a constipației și mă uimește faptul că organismul meu a supraviețuit sarcinilor absolut imposibile la care l-am supus mai bine de cincizeci de ani. Corpul omenesc este o mașinărie incredibilă! De ce ne abatem de la cursul firesc al lucrurilor și îi facem viața imposibilă? La urma urmei, fericirea și longevitatea noastră depind de el. Trebuie să trăim în armonie cu trupul nostru și, ca să putem face acest lucru, trebuie să îi facilităm funcțiile naturale, nu să i le îngreunăm, ieșind din cursul firesc. Dar pentru asta avem nevoie de niște cunoștințe de bază despre modul în care funcționează acest sistem.

Aveți senzația că vă țin predici atunci când vă spun că organismul vostru este cea mai de seamă avere pe care o aveți? Știți acest lucru la fel de bine ca și mine! Atunci de ce atâta agitație și cheltuială când vine vorba să ne protejăm mașinile? Nu am turna apă sărată peste ele în fiecare zi. Dar de ce ne otrăvim și ne pedepsim zilnic prețioasa avere? Facem asta din prostie, sau din ignoranță și confuzie? Pentru mașină avem manualul tehnic care ne învață exact ce trebuie să facem, în vreme ce obiceiurile noastre alimentare sunt un conglomerat de tradiții, ignoranță, spirit comercial, publicitate, convenționalism, contradicții și confuzii. Nu avem doar un ghid, ci câteva mii.

Ați avut vreodată ocazia să folosiți un aparat de tuns iarba? E un sentiment extraordinar. Lama pătrunde lin și fără efort prin iarbă și din când în când mai lovește câte o pietricică. Ne zgârie auzul ca roțile care scrâșnesc. Știm că aparatul de tuns iarba nu a fost construit să taie pietre și facem tot ce putem să evităm o atare situație.

Acum gândiți-vă că organismul vostru este o mașină care a fost concepută pentru a îndeplini o sumedenie de funcții, una dintre cele mai importante fiind sistemul digestiv. Noi mâncăm

ca să producem combustibilul sau energia necesară pentru ca mașina să funcționeze. Spre deosebire de o mașină, corpul vostru are capacitatea de a se autorepara și de a se autoîntreține și are nevoie de o mulțime de substanțe nutritive pentru a înlocui milioanele de celule care mor zilnic. Aceste substanțe esențiale se găsesc în mâncarea pe care o consumăm.

S-a întâmplat cel puțin o dată în viața unui părinte ca propriul copil să înghită o monedă, un ac de siguranță ori un obiect la fel de periculos și nedigerabil. S-a ajuns oare la deces sau la operație? Nu, de obicei obiectul este în mod miraculos eliminat pe cale naturală, lăsând atât copilul, cât și moneda absolut teferi.

Cred că incidente de acest fel, la care se adaugă experiențele unor idioți care înghit foc, sticlă spartă sau chiar metal, și totuși supraviețuiesc, ne fac să credem că putem mânca aproape orice fără să se întâmple nimic. Organismul nostru este un adevărat miracol. Poate supraviețui și poate tolera asemenea traume, la fel cum mașina de tuns iarba rezistă și după ce lovește câte o piatră. Dar cât credeți că ar putea rezista acestă mașină dacă ați încerca să nivelați o plajă plină de pietre?

Doar gândul că am face un asemenea gest ni se pare de neconceput. Asta fac însă cei mai mulți membri ai societății occidentale cu cea mai prețioasă mașinărie pe care o posedă – ÎN FIECARE ZI DIN VIAȚĂ!

Principiile după care sistemul digestiv poate funcționa eficient sunt aceleași ca în cazul unei linii de producție – asigurarea unui stoc regulat de materiale de bază în cantitatea și de calitatea corespunzătoare și un sistem fluid de procesare și distribuție a produselor finite și a deșeurilor, fără blocaje, supraaprovizionare, obstrucții sau căderi în vreo etapă a procesului.

Să aflăm mai multe despre cum funcționează ghidul creat de Mama Natură. V-ați întrebat vreodată:

Cum reușesc animalele sălbatice
să facă diferența între hrană și otravă?

15. Cum reușesc animalele sălbatice să facă diferența între hrană și otravă?

Am spus ceva mai devreme că animalele sălbatice știu din instinct care este diferența dintre ce este comestibil și ce este otrăvitor. V-ați întrebat vreodată cum ? Pentru noi este simplu – suntem ființe inteligente. Avem grijă să nu le dăm copiilor ceva ce le-ar putea fi dăunător, iar ca să îi protejăm cu adevărat, ne asigurăm că substanțele toxice sunt închise într-un loc sigur, unde ei nu pot avea acces. Suntem învățați ce poate fi mâncat și ce este otrăvitor. Dar animalele sălbatice de unde știu cum să facă deosebirea?

Închipuiți-vă o clipă că ați fi Mama Natură. Ați creat o incredibilă varietate de specii. Cum vă asigurați că nu se vor otrăvi? Fiecare specie are un sistem digestiv diferit, conceput pentru a putea consuma un anumit „pachet“ alimentar. Cum vă asigurați că vor mânca alimentele adecvate? O modalitate ar fi să le înzestrați cu simțuri. O să le dați vederea: „Asta arată a mâncare.“ Le puteți da simțul tactil: „Arată a mâncare, dar e tare ca o stâncă.“ Le puteți da simțul gustului și al mirosului. Dacă miroase oribil și are un gust îngrozitor, înseamnă că e otravă. Dacă miroase bine și e gustos, e hrană. Iar dacă miroase sublim și are un gust minunat, înseamnă că „este chiar pachetul alimentar conceput special pentru mine“.

Nu-i așa că acest sistem a fost conceput cu grijă și atenție? Sigur că da! Și atunci de ce legile lui Murphy trebuie să își arate din nou fața cea urâtă? De ce Creatorul a permis lucrurilor

care ne fac atâta rău, cum ar fi tutunul, alcoolul, fripturile suculente, prăjiturile cu multă cremă, să pară atât de apetisante? De ce nu a făcut ca lucrurile care ne sunt dăunătoare să aibă un gust oribil, iar cele care ne sunt benefice să aibă un gust minunat? Am o veste bună pentru voi:

Tocmai asta a făcut!

Omul a fost cel care ne-a spălat creierul și ne-a făcut să credem că e o adevărată plăcere să ne otrăvim cu nicotină, alcool sau alimente nesănătoase. Adevărul este mult mai frumos decât vă imaginați:

Alimentele care au cel mai bun gust
sunt și cele mai benefice pentru voi

Amintiți-vă: aceasta era principala funcție a gustului, și așa știu animalele sălbatice ce e bine să mănânce și ce nu. Ce poate fi mai simplu de atât?

Ați remarcat vreodată că pisica voastră întâi adulmecă mâncarea, apoi o atinge delicat cu nasul, apoi face compromisul de a lua o gură înainte să înfulece restul sau să se îndepărteze cu nasul în vânt, de parcă i-ați fi dat ceva otrăvitor? În timpul ăsta își ține coada în aer, ca să vă arate ce crede despre mâncarea pe care i-ați dat-o. Acest tip de ingratitudine mă umplea întotdeauna de furie. La urma urmei, nici măcar nu era pisica mea. Era doar o pisică de pe maidan, care s-a aciuat într-o bună zi pe lângă noi, găsind de cuviință să rămână până când va găsi ceva mai bun. Oare nu-și dădea seama că-i cumpărasem cea mai bună și mai scumpă mâncare pentru pisici de pe piață și că atât eu, cât și producătorii hranei eram mai inteligenți și știam mai bine decât ea ce alimente i se potrivesc?

Mă întreb cum am putut fi atât de prost încât să cred că eu sau producătorii de hrană am putea ști mai bine decât pisica

ce i-ar putea plăcea – este la fel ca atunci când un bărbat, indiferent cât de calificat s-ar considera, sfătuiește o femeie ce poziție să adopte în timpul travaliului.

De fapt, sistemul conceput de Creator este atât de sofisticat, încât nu e nevoie de ștampile cu data expirării pe pachetele pe care le creează. Când alimentele naturale încep să se deterioreze, arată oribil, au un gust și un miros oribil și sunt groaznice la atingere. Exemplul clasic este un măr stricat.

Nu sunt suficient de inteligent ca să-mi dau seama cum a reușit Creatorul să rezolve problema detaliilor mai complicate. De fapt, sunt atât de prost, că am petrecut mai bine de cincizeci de ani pe această planetă înainte să realizez că există o asemenea problemă, ca să nu mai vorbesc de soluții. Cum reușesc animalele sălbatice să facă diferența dintre hrană și otravă? Cred că dacă mintea mea educată, plină de înfumurare și de inteligență nu ar fi ocolit această întrebare, răspunsul ar fi fost simplu și evident:

Hrana are un gust și un miros extraordinar!
Otrava are un gust și un miros scârbos!

Gustul este cel care ne indică întotdeauna care sunt alimentele potrivite, iar mirosul este strâns legat de gust. Orice bucătar bun știe că aspectul exterior și compoziția sunt la fel de importante. Când o banană este prea coaptă are același gust și miros plăcut, însă efectul e stricat de aspectul fleșcăit. Chiar și al cincilea simț – auzul – poate intra în ecuație. Îmi place cum sună șunca pusă la prăjit. Mirosul mi se pare încă și mai grozav. La gust este însă cam sărată și arată grețos: poate fiindcă plutește în grăsime; în plus, din cauza aspectului crocant, mi se pare nedigerabilă și, într-adevăr, șunca îmi creează întotdeauna indigestie.

Pentru ca o mâncare să poată fi considerată acceptabilă, nu trebuie să satisfacă toate simțurile, însă, dacă unul dintre simțuri

se împotrivește vehement, ar trebui să vă păziți. Ar fi bine mai ales să vă feriți de acele substanțe care miros bine, dar nu au gust bun, cum ar fi tutunul sau cafeaua. E un semn că aveți de-a face cu un drog care creează dependență, combinat cu o otravă. Deși gustul și mirosul au legătură, nu trebuie să presupuneți că, atâta vreme cât vă place mirosul, o să vă placă și gustul. Încercați să gustați parfumul preferat. Sau mai bine nu!

La fel cum manualul tehnic vă indică tipul de combustibil necesar mașinii voastre, simțurile ne indică ce tip de alimente ar trebui să consumăm și, atâta vreme cât ne transmit toate aceleași semnale, suntem pe calea cea bună. Probabil că cel mai important simț al nostru este cel de-al șaselea – nu contează dacă îl numiți intuiție sau instinct. Apelați la el atunci când rațiunea ajunge la o concluzie, iar instinctele voastre o contrazic. Rețineți că instinctul vostru este rezultatul a trei miliarde de ani de gândire logică, iar animalele sălbatice nu au problemele noastre pentru că nu se bizuie pe rațiune, ci numai pe instinct. Ce poate fi mai logic?

Acesta este motivul pentru care o să agreați METODA UȘOARĂ. Pentru că va fi pentru prima dată în viața voastră când, gândindu-vă la problemele de greutate, nu veți mai simți că există contradicții între rațiune și instinct. De fapt, metoda explică de ce există un consens între logică și instincte, înlăturând astfel sentimentul de dedublare pe care îl trăim atunci când ne gândim la problemele legate de greutate. Nesiguranța, îndoiala și confuzia vor dispărea, atunci când veți înțelege că alimentele care vă ajută să vă simțiți sănătos și în formă au și un gust foarte bun. Nu veți mai suferi din cauza dorinței de a mânca alimente despre care știți că vă sunt dăunătoare.

Nu mă aștept să înțelegeți în acest moment de ce alimentele care au cel mai bun gust vă sunt și cele mai benefice. Dacă plăcerea pe care o simțiți atunci când fumați este o iluzie subtilă, la fel este și convingerea că alimentele dăunătoare au un gust

bun. Și, la fel cum trebuie să învățăm să mergem înainte de a fugi, trebuie întâi să aflăm mai multe despre felul în care putem folosi manualul Creatorului. Am să explic la momentul potrivit în ce mod s-a răspândit această iluzie și cum o puteți corecta. Între timp, am să vă rog să acceptați ideea că alimentele care au un gust și un miros bun sunt și cele mai benefice pentru voi. Așa ne învață Mama Natură și din acest motiv animalele sălbatice nu au problemele alimentare pe care le avem noi.

Nu am identificat încă pachetele alimentare cele mai potrivite pentru specia umană, însă am stabilit principiile pe baza cărora să hotărâm ce ar trebui să mâncăm. Dar

De unde știm când să începem
și când să ne oprim din mâncat?

16. De unde știm când să începem și când să ne oprim din mâncat?

Cum rezolvă producătorii de mașini această problemă? Prevăd mașinile cu un mecanism sofisticat de măsurare a nivelului de benzină, care conține niște lumini de avertizare în caz că uităm să-l verificăm, și cu un dispozitiv care închide pompa de benzină atunci când rezervorul e plin.

Cum rezolvă Mama Natură această problemă? Haideți să ne jucăm o clipă de-a Creatorul. Ați creat o incredibilă varietate de specii. În momentul în care le-ați înzestrat cu simțuri, cum ar fi gustul sau mirosul, ați reușit să le feriți de pericolul de a se otrăvi singure. Dar cum vă puteți asigura că vor avea ce mânca? În fond, dacă o ființă vie nu consumă o cantitate suficientă de mâncare în mod regulat, va muri. Pentru oameni e ușor: părinții sunt cei care ne asigură hrana, iar atunci când îi părăsim, știm deja că e nevoie să mâncăm ca să putem supraviețui. Nu trebuie decât să mergem la supermarket o dată pe săptămână, să scoatem alimentele din frigider și să le aruncăm în cuptorul cu microunde. Pentru majoritatea animalelor sălbatice însă, obținerea hranei este un proces extrem de dificil și de periculos, care poate dura ore sau chiar zile de răbdare, epuizare și frustrări și care sfârșește de multe ori prin a le transforma pe ele însele într-o masă, mai degrabă decât să le ajute să obțină una. Așadar, cum v-ați asigura că toate animalele vor avea ce să mănânce în mod regulat?

Soluția este simplă. Înzestrați fiecare exemplar cu un mecanism ingenios numit FOAME. În felul acesta știu animalele

sălbatice când să mănânce: când le e foame! Și tot așa știu și când să se oprească: atunci când nu le mai e foame.

Soluția pare simplă, dar să nu uităm de ingeniozitatea acestui mecanism. Suntem tentați să considerăm foamea un sentiment destul de neplăcut, mai cu seamă atunci când am petrecut ani întregi purtând o bătălie împotriva kilogramelor în plus. Adevărul este că foamea ne-ar putea oferi mai multe prilejuri de bucurie decât orice altă activitate.

De ce spun că foamea este un mecanism ingenios, atâta vreme cât nu e cea mai plăcută stare în care ne putem afla? Dacă trăiți în lumea a treia și sunteți în pericol de a muri de foame, sunt de acord cu voi. Chiar și atunci, foamea nu este cel mai mare rău care vi se poate întâmpla: ea doar vă avertizează că ar trebui să faceți rost de mâncare, altfel veți muri. Imposibilitatea de a vă satisface foamea este adevăratul rău. Totuși, această carte nu își propune să rezolve problema inaniției, dimpotrivă.

Vă amintiți ultima dată când v-a fost cu adevărat foame? Cu excepția cazului în care sunteți adepții unei grupări religioase în care postul este o practică frecventă, s-a întâmplat probabil atunci când ați urmat o dietă. Cât ați rezistat fără mâncare? O lună, o săptămână, o zi? În regulă, poate că nu ați fost în pericol de moarte, dar, chiar și așa, cum aș putea descrie foamea drept un sentiment care ne umple de plăcere?

Vă propun să studiem mai îndeaproape această senzație. Ce este foamea? Aceasta funcționează ca mecanismul de la sistemul de alimentare cu combustibil al mașinii voastre. Întrucât consumăm în permanență energie, iar miliardele de celule din care suntem alcătuiți mor și se regenerează, stocurile noastre de energie și materialele de întreținere trebuie înlocuite. După ce am terminat de umplut rezervorul de benzină, nu ne mai uităm la acul care indică nivelul de combustibil să vedem când trebuie să realimentăm; la fel se întâmplă și atunci când terminăm de

mâncat – ne-am alimentat stocul și o vreme nu mai simțim că ne este foame.

Folosesc cazul meu drept exemplu. Cu excepția faptului că acum iau și micul dejun, am aceleași obiceiuri alimentare ca atunci când eram fumător. După micul dejun nu mai mănânc nimic până la cină, care este de obicei în jurul orei 18. O să credeți poate că vă recomand să luați numai două mese pe zi. Dimpotrivă, amintiți-vă că nu există nici un fel de restricții. Iau numai două mese pe zi, nu ca urmare a unui exercițiu de voință și disciplină, ci dintr-un motiv simplu și egoist: se potrivește stilului meu de viață și ar fi un inconvenient să-mi întrerup munca. Foamea este modul în care natura spune: „E timpul să faci plinul cu energie și substanțe nutritive." Evident, între micul dejun și cină stocurile se epuizează, deși nu realizez că mi se face foame – nu simt vreun inconvenient. Dimpotrivă, un inconvenient ar fi să mănânc în timpul zilei. Nu vă alarmați. Nu vă sfătuiesc să adoptați același sistem. Vă reamintesc sloganul: „Nu impun nici un fel de restricții!" Ideea este că nu simt că îmi este foame în toată această perioadă.

Dacă am ocazia să ies din casă în timpul zilei și simt miros de mâncare gătită, sau dacă lucrez până seara târziu iar mirosul bunătăților din bucătăria lui Joyce răzbate până la mine, procesul chimic de golire a stomacului, care are loc pe tot parcursul vieții noastre, aprinde beculețul de avertizare pentru creier – ÎȚI ESTE FOAME! TREBUIE SĂ MĂNÂNCI! Iată de ce foamea este un mecanism atât de ingenios. Dacă urmăm învățăturile lăsate de Mama Natură, situația nu se va agrava. La început nici măcar nu ne dăm seama că ne e foame. Când însă simțim foamea, în condițiile în care ne-o putem potoli, avem parte de o satisfacție extraordinară.

Foamea este un mecanism mult mai sofisticat decât dispozitivul care controlează nivelul de benzină. Și, chiar dacă majoritatea dispozitivelor au un al doilea beculeț de control, câți

dintre noi n-au rămas fără benzină măcar o dată? Probabil că cei mai mulți nu ar fi trecut de treizeci de ani dacă să rămâi fără benzină ar fi însemnat să mori.

Nu mai priviți foamea ca pe un rău,
ci ca pe un prieten adevărat

Tocmai această constatare – că foamea nu este un rău, ci un mecanism deosebit de ingenios care ne oferă plăcere nesfârșită, fără suferință sau complicații ulterioare – este al doilea adevăr major la care m-am referit ceva mai devreme. Ideea mi-a venit atunci când am făcut o comparație între pofta de o țigară și foame. A fost o constatare importantă pentru că m-a scăpat de ideea că metoda mea nu se putea aplica și în cazul obiceiurilor alimentare pentru că funcționa pe principiul că e ușor să te abții total, dar este imposibil să reduci și să controlezi consumul.

Adevărul este că, în cazul problemelor legate de greutate, metoda este chiar mai eficientă: nu e nevoie să vă abțineți! Nu trebuie nici măcar să reduceți consumul! Vă puteți bucura de senzația de sațietate pe tot parcursul vieții – desigur, cu condiția să urmați sfaturile date de Mama Natură și toate instrucțiunile mele.

Dacă nu vă puteți potoli foamea imediat, sentimentul este groaznic, nu-i așa? Gândiți-vă numai. Ce durere simțiți atunci când vă e foame? Poate că vă chiorăie stomacul, dar asta nu e tocmai durere. Orice disconfort pe care îl simțiți este doar în mintea voastră. Animalele sălbatice intră în panică ori de câte ori li se face foame, ceea ce le va determina să își găsească hrana cât mai repede cu putință. Noi însă ne putem folosi inteligența pentru a inversa procesul. Dacă vă plângeți că nu vă puteți satisface foamea imediat, o să vă simțiți cu siguranță îngrozitor. Dacă veți privi situația așa cum este ea în realitate – cu cât mâncarea se lasă așteptată mai mult, cu atât apetitul vostru va fi mai mare

și vă veți bucura mai tare de ceea ce consumați, iar amânarea nevoii de a vă satisface foamea va deveni o plăcere.

Am mai spus că alimentele care au cel mai bun gust sunt și cele mai benefice pentru voi. Vă veți putea forma o idee despre acest aspect dacă veți înțelege că

E important să asociem foamea cu gustul

17. E important să asociem foamea cu gustul

Francezii sunt consideraţi cei mai mari gurmanzi. Nu întâmplător, înainte de masă ei îţi urează *Bon appétit* – nu să te bucuri de mâncarea gustoasă, ci să ai poftă bună. Ce înseamnă să ai „poftă bună“? Oare nu se traduce prin „Doamne, ce foame mi-e!“?

Încerc să subliniez faptul că nu te poţi bucura de gustul mâncării dacă nu ţi-e foame. Poate vă vine greu să acceptaţi această idee. Mulţi sunt de părere că mâncarea ori are, ori nu are gust bun. Haideţi să vedem dacă e adevărat. Care e felul vostru de mâncare preferat? Încercaţi să mâncaţi mai multe porţii dintr-odată, nu doar una. Nu numai că o să vă simţiţi sătui, dar o să vă săturaţi până peste cap de acel gust! Nici nu e nevoie să experimentaţi asta pe propria piele. Aţi văzut filmul *Luke, mână rece*, unde Paul Newman e silit să mănânce toate ouăle alea fierte? De atunci eu unul n-am mai pus ou fiert în gură. Dacă vă gândiţi bine, s-ar putea să vă amintiţi măcar o dată în viaţă când vi s-a făcut rău fiindcă aţi mâncat prea multe alimente consistente la o singură masă.

Dacă vă place mâncarea picantă la fel de mult cum îmi place mie, veţi fi de acord că are un miros şi un gust senzaţional atunci când ţi-e foame. Dacă însă mâncaţi mai mult decât ar trebui, veţi constata că acelaşi miros care vă înnebunea cu câteva minute mai devreme vi se va părea absolut respingător – şi asta mai cu seamă dacă staţi în apropierea bucătăriei, iar nasul v-a fost bombardat de mirosul picant. Odată mi s-a întâmplat să mănânc o

jumătate de cutie de mâncare chinezească în pat, iar când m-am trezit, celalaltă jumătate era încă în dormitor. N-am mai pus gura pe mâncare chinezească vreme de câteva luni bune după aceea.

Mâncarea are gust bun numai dacă ți-e foame. Dacă ați fi nevoiți să stați fără hrană o perioadă mai mare de timp, până și un șobolan vi s-ar părea gustos. Deși pare greu de crezut, o persoană care a trecut printr-un asemenea stadiu de înfometare știe despre ce vorbesc. În asemenea situații, aproape că devii canibal. Din fericire, cei mai mulți dintre occidentali n-au fost nevoiți să treacă printr-o asemenea experiență. Sunt totuși pe lume destui oameni care mor de foame și care s-ar putea considera cu adevărat norocoși dacă ar prinde un șobolan.

Filmul *Papillon* ilustrează destul de convingător această teorie. În primul vas cu terci pe care Steve McQueen l-a primit pe Insula Diavolului se afla un gândac viu. Atunci l-a aruncat cu scârbă. Cu toții ne-am putea regăsi în situația lui; măcar o dată în viață ni s-a întâmplat să găsim în mâncare ceva ce n-ar fi trebuit să fie acolo. Trei luni mai târziu, Steve McQueen încerca să prindă gândaci ca să-i mănânce. Ne vine greu să credem c-am putea ajunge într-o situație similară. Nu trebuie să ne imaginăm nimic, e suficient să ne bazăm pe un fapt: acela că există oameni care au trecut prin așa ceva.

Nu uitați că adevărata plăcere pe care ți-o dă mâncatul este aceea de a-ți satisface foamea. Așadar, a șasea instrucțiune este următoarea:

Nu mâncați dacă nu vă este foame

Mâncarea miroase plăcut și are gust bun numai dacă ești înfometat!

Sunt conştient că mulți dintre voi nu vor fi de acord cu cele de mai sus. Unii vor susține că e o adevărată plăcere să te lași

cucerit de ritualul mesei. Ce poate fi mai plăcut decât o masă într-un mediu agreabil, într-o atmosferă relaxantă și în compania unor oameni veseli? Sunt de acord că ritualul poate fi plăcut, dar asta nu înseamnă că vă place neapărat să mâncați. Fac parte din acea categorie de oameni care, dacă trebuie să aleagă între o companie plăcută cu mâncare proastă și mâncare bună alături de o companie neplăcută, va opta întotdeauna pentru prima variantă. Îmi place să-mi petrec timpul liber luând masa în oraș cu prietenii, însă, dacă vreau să fiu sigur că am parte de ceva gustos, mănânc acasă.

Atâta vreme cât creierele noastre „spălate" au idei confuze despre motivele pentru care mâncăm, ne vom strădui să radem tot din farfurie. Dacă veți rămâne la principiul că trebuie să mănânci doar când îți este foame și să te oprești după ce te-ai săturat, nu numai că vă veți bucura de fiecare masă, dar nici nu veți avea probleme de greutate. Oricum, țin să subliniez: trebuie să vă opriți atunci când v-ați satisfăcut foamea, nu lăcomia. Această cerință vă nemulțumește? Gândiți-vă bine – o simțiți ca pe o restricție? De ce să mâncați dacă nu vă e foame? Să vă fie clar:

E plăcut să mănânci –
problema e dacă mănânci prea mult

Trebuie să fac o paranteză aici. Îmi dau seama că voi atrage o sumedenie de proteste. Vă gândiți: „Încă un cucernic care ne răpește toate plăcerile vieții." Vreau să spun că mâncatul în sine nu oferă nici o altă plăcere în afară de aceea de a înlătura senzația numită *foame*, dar veți spune că e ca atunci când porți pantofi strâmți pentru plăcerea de a-i da jos. Teoria este corectă, dar nu e cazul să vă lăsați pradă depresiei; nu am decât vești bune pentru voi – amintiți-vă ce ne-am propus!

Fără doar și poate, nu e plăcut să porți pantofi strâmți, însă Creatorul nostru a făcut în așa fel încât foamea să nu ne creeze

nici un disconfort atâta timp cât nu suntem conștienți de ea și să ne bucurăm de simpla plăcere a eliberării de acea senzație de câteva ori pe zi, până la sfârșitul vieții. Ce poate fi așa de rău în asta? Asemenea dovezi mă fac să cred că, indiferent ce ființă inteligentă sau sistem ne-a creat, a făcut-o pentru ca noi să ne bucurăm de viață și, dacă nu reușim, e numai vina noastră.

Asocierea dintre gust și foame are un impact important asupra obiceiurilor noastre alimentare. Este, ca majoritatea lucrurilor din viață, o sabie cu două tăișuri. Toate viețuitoarele, inclusiv oamenii, au o mâncare preferată și, atâta vreme cât și-o pot procura, nu doresc să-și schimbe preferințele. Poate că e momentul să înlăturăm o altă temere pe care o simțim destul de frecvent atunci când ne gândim să ne schimbăm obiceiurile alimentare – și anume, aceea că nu ne vom mai putea bucura de unul dintre cele mai mari avantaje cu care ne-a înzestrat lumea modernă:

Incredibila varietate de alimente

18. Incredibila varietate de alimente

Unul dintre avantajele inteligenței umane este că, fie că vorbim despre țigări, băutură sau hrană, am fost în stare să producem o incredibilă varietate de opțiuni. Fumătorii pot opta să își ia nicotina din tutunul de prizat, din pipă, trabuc, țigări, gumă de mestecat, plasturi sau spray-uri nazale. Toate aceste categorii distincte le oferă mai multe opțiuni, mergând de la, să zicem, cinci mărci diferite de plasturi până la cinci mii de mărci de țigări. La fel se întâmplă și în cazul alcoolului. Există realmente mii de amestecuri diferite în care îl putem consuma.

Considerăm că această varietate este foarte importantă, însă întâlnim un paradox ciudat, acela că majoritatea fumătorilor preferă să-și procure nicotina nu numai din aceeași categorie de substanțe, ci din aceeași marcă din cadrul categoriei. Acest lucru nu pare însă să îi deranjeze prea tare. Dimpotrivă, îi deranjează dacă nu pot obține marca preferată. Și cei care consumă alcool au tendința de a avea o băutură preferată. Probabil suferința pe care o îndurăm atunci când ținem regim ne-a inoculat ideea că o mare varietate de alimente este absolut necesară pentru a simți plăcere. Avem tendința de a consuma nu numai aceeași băutură sau aceleași țigări, ci și aceleași alimente.

Marea varietate există mai mult în aparență decât în realitate. Micul dejun pe care obișnuiam să îl iau era alcătuit dintr-un bol cu cereale. Dar mâncam același fel de cereale în fiecare zi. Din când în când, mă mai săturam de un anumit sortiment

de cereale și îl înlocuiam cu altul, iar acesta devenea la rândul său o obișnuință. Nu mâncam variat, dar nu sufeream din cauza asta. Cred că cei mai mulți dintre noi se mulțumesc să consume aceleași alimente, fie că mâncăm porridge, faimosul mic dejun britanic, sau un mic dejun continental; avem tendința de a consuma același lucru în fiecare zi.

Chiar și în cazul altor feluri de mâncare, în practică varietatea nu e la fel de mare pe cât ne imaginăm noi. Am avut această revelație într-o seară, în timp ce răsfoiam meniul în restaurantul meu preferat – Motspur Park Tandoori. Dacă e să ne luăm după legile lui Murphy, orice restaurant din Marea Britanie ar trebui să fie situat într-un loc dosnic, așa cum este Motspur Park, în așa fel încât nimeni să nu-l poată găsi.

Restaurantul era aglomerat în seara aceea. Joyce și cu mine nu reușeam să ne hotărâm ce să mâncăm. Malik, patronul, a început să „recite“ cu o voce seacă lista de bunătăți pe care urma să le comandăm. Își dăduse seama că voiam mereu aceleași mâncăruri. Adevărul îmi devenea mai clar în timp ce el vorbea. Am realizat atunci că făceam exact același lucru la celelalte restaurante preferate, cel chinezesc și cel italian. Studiam cu mare atenție meniurile și sfârșeam prin a comanda exact același lucru de fiecare dată.

Nu-i așa că am fost îndoctrinați să consumăm alimente diferite, pe de o parte, pentru o dietă echilibrată și, pe de altă parte, doar de dragul varietății, ca să nu sfârșim prin a ne plictisi mâncând același lucru? Și nu e la fel de adevărat că atunci când răsfoim un meniu alegem *acele* alimente care ne plac? Cu alte cuvinte, alegem mâncarea noastră preferată. E drept că preferințele noastre pot fi modificate de mulți factori, cum ar fi vremea, sau cât de înfometați suntem, iar opțiunile pot varia de la o zi la alta și de la un an la altul. Nu e nimic rău în asta. Nu e nimic rău nici în fapul că mâncăm același fel la nesfârșit, cu condiția ca alimentele consumate să ne ofere energia și proteinele nece-

sare pentru a fi fericiți și sănătoși. De fapt, nu ar fi o prostie dacă am avea la dispoziție alimentele care ne plac și nu le-am mânca?

Vă temeți probabil că v-ați putea plictisi de mâncarea voastră preferată dacă ați consuma-o în fiecare zi. Nu e nici o problemă: puteți face oricând o schimbare dacă simțiți nevoia, așa cum și eu obișnuiesc să mai variez din când în când cerealele. Oricum, bănuiesc că unul dintre motivele pentru care ne hrănim cu alimente atât de variate este pentru că nu consumăm mâncarea noastră preferată, ci mâncăm alimente nesănătoase. Producătorii de mâncare pentru animale scot în permanență pe piață tot soiul de combinații cărora pisica mea ar trebui să nu le poată rezista. Nu prea înghit așa ceva. Și nici ea nu le înghite. Cu toate acestea, din motive greu de înțeles, ea nu pare să se plictisească vreodată de șoricei sau de vrăbiuțe proaspete.

Așadar, o dată pentru totdeauna, ar trebui să renunțați la ideea că METODA UȘOARĂ vă restricționează opțiunile. Așa cum astăzi veți consuma alimentele care vă plac cel mai mult, fie la micul dejun, la prânz sau cină, acasă ori la restaurant, tot așa veți face în continuare. Singura diferență este că veți mânca ceea ce vă place cu adevărat și nu alimente care costă de trei ori mai mult, dar despre care credeți că vă sunt pe plac întrucât ați fost victimele „spălării creierului". O să mâncați alimente care vă vor da energie și vă vor spori bucuria de a trăi, și nu invers!

Cele menționate mai sus ne conduc către un aspect important al METODEI UȘOARE:

Până unde putem merge cu alimentele nesănătoase

19. Până unde putem merge cu alimentele nesănătoase

Animalele sălbatice vor alege întotdeauna hrana care le place, cu condiția să o și găsească. Însă nu întotdeauna își permit acest lux. Dacă Mama Natură le-ar fi programat să nu mănânce dacă nu găsesc mâncarea cea mai benefică pentru ele, ar fi murit de foame. Așa că natura a introdus un ingenios dispozitiv de siguranță: cu cât ești mai înfometat, cu atât ți se vor părea mai gustoase alimentele care nu te satisfac pe deplin, dar care îți asigură supraviețuirea.

Spuneam că asta poate fi o sabie cu două tăișuri. De exemplu, mâncarea preferată a gorilelor sunt fructele. Când nu găsesc fructe, mănâncă orice fel de plante pentru a supraviețui. Cu toate astea, nu vor deveni supraponderale și nici nu vor suferi de diverse afecțiuni gastrice, așa cum se întâmplă în cazul oamenilor. Iată o veste bună pentru noi. Înseamnă ca Mama Natură a păstrat o marjă de eroare considerabilă și, cu toate că cele mai multe alimente pe care le consumăm sunt substanțe special conservate pentru noi, putem continua să consumăm mari cantități de mâncare nesănătoasă fără să ne fie rău. Această „limită a alimentației nesănătoase“ este un element important în METODA UȘOARĂ. Înseamnă că nu sunt restricții. Nu veți mai fi nevoiți niciodată să spuneți: „Nu am voie să mănânc asta sau aia.“ Voi explica mai pe larg conceptul de „limită a mâncării nesănătoase“ mai târziu.

Ar trebui să menționez că folosesc termenul de „mâncare nesănătoasă“ în accepția sa naturală, și nu în contextele folosite

de nutriționiști. Puțini nutriționiști ar spune că brânza și laptele sunt mâncăruri nesănătoase, dar, cum voi arăta mai târziu, chiar asta sunt.

Pericolul acestei limite este că, în timp ce gorilele și alte animale sălbatice vor reveni la mâncarea lor preferată de îndată ce o vor putea obține, civilizația occidentală a ajuns la stadiul în care alimentele nesănătoase intră în dieta noastră obișnuită la scurt timp după ce suntem înțărcați.

Am impresia că frecventele mele referiri la elefanți, gorile și alte animale sălbatice au stârnit în mintea voastră imagini ale unei mese de Crăciun pe care se află bucăți de scoarță smulse de pe pomii voștri fructiferi. Nu e chiar așa. Din fericire, oamenii sunt ingenioși. De acum înainte va trebui să ne folosim ingeniozitatea nu pentru a ne autodistruge, făcând ca mâncarea nesănătoasă să pară un lucru bun, ci pentru a arăta calitățile alimentelor cu adevărat benefice.

M-am referit ceva mai devreme la un paradox: *mănânc cât vreau din mâncarea care îmi place și de aceea m-am îngrășat. Dacă ar fi să-mi schimb obiceiurile alimentare, nu aș mai mânca la fel de mult din mâncărurile care îmi plac*. V-am rugat să nu aveți prejudecăți. Și, la fel cum v-am rugat să nu vă faceți sarcina mai dificilă stabilindu-vă un program de slăbit bazat pe date nerealiste, am să vă rog și să nu stabiliți dinainte care este felul vostru de mâncare preferat.

Și acum să aruncăm o privire asupra

Alimentelor noastre preferate

20. Alimentele noastre preferate

Fără îndoială că modalitatea prin care Mama Natură se asigură că vom mânca alimentele care ni se potrivesc cel mai bine este să le înzestreze cu un gust bun. Noi suntem totuşi tentaţi să privim gustul ca pe o chestie practică. Anumite alimente au un gust plăcut, altele neplăcut sau îngrozitor, iar altele sunt undeva la mijloc. Acceptăm cu seninătate ideea că fiecare individ are gusturile sale. Vă cer doar să vă întrebaţi de ce.

Credeţi că doar printr-o coincidenţă chinezilor le place orezul, italienilor pastele, iar înainte ca aceste alimente să ajungă în Marea Britanie, gata pregătite, noi am preferat pâinea şi cartofii? Credeţi că e o coincidenţă că mâncarea gătită de mama este cea mai bună? Ori poate o explicaţie mai plauzibilă ar fi că ajungem să preferăm cele mai plăcute alimente la care avem acces.

Poate credeţi că alimentele voastre preferate nu sunt o chestiune de opţiune personală, ci mai degrabă una de gust; dacă o anumită mâncare are un gust plăcut, vă place, în caz contrar, vă displace. Atâta vreme cât am stabilit dacă un aliment ne place sau nu, de ce preferinţele noastre se schimbă pe parcursul vieţii? De ce spunem că un gust este „dobândit“ atunci când facem referire la un anumit aliment? Şi cum putem dobândi acel gust dacă alimentele sunt când plăcute, când neplăcute? Iar dacă sunt neplăcute, atunci de ce Dumnezeu am vrea să dobândim acel gust?

Fără îndoială că Mama Natură a avut intenția ca noi să mâncăm alimentele cu cel mai plăcut gust. Acesta a fost planul inițial. E însă la fel de clar că a avut intenția ca noi să „dobândim" gust pentru alimente de o calitate inferioară, atunci când nu avem acces la cele potrivite, ca să nu murim de foame. Nu e evident însă că și-ar fi propus ca noi să rămânem la cele mai puțin bune, atâta vreme cât le putem avea pe cele mai potrivite pentru noi, iar eu sunt de părere că preferințele voastre actuale nu țin de opțiunea personală sau de gust, ci sunt mai degrabă rezultatul condiționării sociale și al spălării creierului.

Haideți să vedem despre ce este vorba. Dacă gustul reflectă o anumită realitate, atunci de ce se schimbă de-a lungul anilor? Vă amintiți cât erați de emoționați în copilărie atunci când urma să mergeți la o zi de naștere? Vă amintiți și de momentul de spălare a creierului? „Nu ai voie să mănânci tort decât după ce ai mâncat câteva sendvișuri." Dar ce premiu final urma după sendvișuri și tort? Jeleul, desigur.

Vă amintiți ce emoție trăiați când vedeați acel jeleu tremurând în farfurie? Și ce bucurie extraordinară simțeați când vi se permitea să mâncați ceva atât de neobișnuit? Vă amintiți și cât de lipsit de gust era? Jeleul nu este scump. Cât de des mai mâncați jeleu în ziua de azi? Sunt de acord cu orice lucru care vă poate aduce mai multă bucurie în viață, indiferent dacă aveți cinci sau nouăzeci de ani, însă dacă le oferim copiilor jeleu ca și cum ar fi *la pièce de résistance* a unei mese, nu e asta o formă de spălare a creierului?

De ce este jeleul una dintre mâncărurile noastre preferate din copilărie? Când vi s-a făcut poftă de așa ceva ultima dată? De ce prima mâncare chinezească și primul curry mi-au făcut rău? Și de ce, după multă vreme, au devenit felurile mele de mâncare preferate? Ați cunoscut probabil persoane care nu puteau trăi fără să pună cel puțin patru lingurițe de zahăr în ceai și care au renunțat apoi definitiv la acest ingredient; dacă i-ați fi întâlnit o săptămână mai târziu și le-ați fi pus doar o jumătate

de linguriță de zahăr în ceai, l-ar fi scuipat pe cel mai bun covor al vostru ca și cum le-ați fi dat o jumătate de linguriță de arsenic.

Acesta a fost cel de-al treilea lucru foarte important pe care vi l-am prezentat și este totodată și cea de-a șaptea instrucțiune:

Nu deveniți sclavii papilelor gustative!

Atâta vreme cât învățăm să ne bucurăm de gustul alimentelor pe care le consumăm în mod regulat, de ce să nu învățăm să ne bucurăm de alimentele care sunt bune pentru noi, în loc să procedăm exact pe dos?

Poate o să vă vină greu să acceptați această teorie. Unii dintre voi ar putea considera că vor fi nevoiți să mănânce legume crude pentru tot restul vieții. Nu e deloc așa. Unul dintre beneficiile METODEI UȘOARE este că nu există restricții de nici un fel – puteți mânca tot ce vă place. Și chiar dacă ați mânca legume crude toată viața, nu v-ar afecta, pentru că ar fi mâncarea voastră preferată.

Dacă gustul se poate schimba, de unde știți că nu încerc să vă manipulez să credeți că alimentele care vă sunt benefice au și cel mai bun gust? Nu e așa! După cum am mai spus, gustul este flexibil doar ca să vă permită să supraviețuiți. Gustul reflectă o realitate. La momentul potrivit am să vă explic și cum ființa inteligentă numită om a ajuns să creadă că alimentele nesănătoase au un gust bun.

În realitate, obiceiurile noastre alimentare sunt punctul culminant al unui ghiveci de ignoranță, lipsă de informații, spălare a creierului și prostie strigătoare la cer – lucruri care nu au vreo legătură cu alegerile personale sau cu gustul.

Dacă spălarea creierului ne-a deformat gusturile, cum ne putem da seama care sunt alimentele care au cu adevărat un gust plăcut? Spălarea creierului și incredibila varietate de alimente de care dispune societatea occidentală ne împiedică să ne mai putem

da seama de diferențe. Și, dacă spălarea creierului a avut ca efect distrugerea instinctelor naturale, cum le-am mai putea folosi? Spălarea creierului nu a distrus definitiv instinctele, ci doar le-a bulversat. Fiecare fumător știe că există ceva rău și nenatural în ceea ce face, înainte încă de a aprinde prima țigară. Senzația dezgustătoare pe care ți-o lasă prima țigară nu distruge acea imagine, ci dimpotrivă, o confirmă. În același timp, dependența combinată cu o masivă spălare a creierului creează confuzii și ne face prizonieri ai propriei dorințe.

La fel se întâmplă și cu obiceiurile noastre alimentare. Instinctele naturale există, dar sunt bulversate. Sunt convins că știați deja mare parte din ce v-am spus până acum. Știați că elefanții sunt cele mai puternice animale care trăiesc pe uscat, că sunt ierbivore și nu trebuie să consume carne ca să aibă oase și mușchi puternici. Știați că nu au nevoie să bea lapte sau să mănânce brânză că să aibă suficient calciu pentru colții lor uriași. Eu încerc doar să clarific puțin situația. În asta constă frumusețea metodei mele: în momentul în care ați înlăturat confuziile, este doar o chestiune de bun-simț. Nu fac altceva decât să vă spun ceea ce știați deja din instinct. Animalele sălbatice nu au asemenea probleme, așa că ne vom folosi de ele să ne confirme ceea ce știm deja din instinct! Ar trebui să înțelegem în primul rând de ce instinctele noastre nu mai sunt la fel de clare.

Unde am greșit?

21. Unde am greșit?

De când a apărut viața pe planetă speciile și indivizii din cadrul aceleiași specii au purtat nesfârșite bătălii pentru a obține hrana care le asigură existența. Mama Natură a înzestrat fiecare specie cu diferite mecanisme ingenioase care să îi permită să supraviețuiască în momentele în care hrana îi lipsește. Hibernarea este exemplul clasic, iar un altul ar fi veverița mea care își făcuse provizii de alune. Unul dintre motivele pentru care insecte precum furnicile sau albinele reușesc să supraviețuiască este capacitatea lor de a stoca hrana.

Rasa umană s-a bucurat de cel mai mare succes de pe planetă dintr-un motiv foarte simplu: ne-am folosit inteligența și ingeniozitatea nu numai pentru a vâna, strânge, cultiva și exploata o incredibilă varietate de alimente, ci și pentru a dobândi știința de a le conserva și de a le stoca.

Procesul de stocare a hranei prezintă totuși un dezavantaj: dacă nu o consumăm noi, o vor mânca alte viețăți, și anume bacteriile. Avem tendința de a privi bacteriile ca pe un lucru neplăcut, însă și ele au aceleași drepturi ca și noi să se bucure de viața de pe această planetă și, asemeni nouă, unul dintre lucrurile lor preferate este mâncarea. Dar, pentru ca bacteriile să nu ne poată fura hrana obținută cu greu, trebuie să o conservăm. Gândiți-vă ce înseamnă asta de fapt: indiferent dacă o să gătiți, rafinați, congelați, afumați, puneți la murat, îmbuteliați, îndulciți, uscați sau puneți în saramură alimentele, nu faceți decât să le transformați în ceva neagreabil pentru bacterii.

Iar dacă alimentele noastre nu vor fi suficient de bune pentru bacterii, cu siguranță că nu vor fi bune nici pentru noi! Orice marinar experimentat v-ar spune că, la origine, alimentele conservate reprezentau hrana pe termen scurt necesară supraviețuirii într-un voiaj îndelungat. Însă toți marinarii sunt de acord că asemenea alimente reprezintă doar niște substitute, iar folosirea lor pe termen lung poate duce la apariția unor boli, cum ar fi scorbutul, rahitismul sau febra galbenă. Din acest motiv, de câte ori ajungeau pe uscat, aveau grijă să mănânce alimente proaspete.

Odată cu progresul civilizației și pe măsură ce populația a migrat de la țară către orașele mari, iar numărul locuitorilor a explodat, proviziile de hrană au fost transferate treptat de la individ sau familie către comunități mai mari.

Majoritatea populației nu a mai avut acces la fructe proaspete, care au devenit un lux. Acesta a fost și motivul pentru care au început să se simtă tot mai slăbiți. Îmi aduc foarte bine aminte din copilăria mea – fiind născut într-o familie din clasa muncitoare – că din cadoul de Crăciun nu lipseau niciodată cel puțin o portocală, o mandarină și câteva nuci. La fel ca și carnea de pui, nucile erau o delicatesă rezervată Crăciunului.

E destul de trist că diverși magnați ai complexelor avicole și instituții precum Kentucky Fried Chicken au transformat consumul de carne de pasăre într-o afacere care se derulează pe tot parcursul anului. De ce puiul a devenit atât de popular în ultima vreme? Să fie din cauza publicității negative la adresa consumului de carne roșie? Sau pentru că ne este greu să inversăm procesul de spălare a creierului la care am fost supuși întreaga viață? Oare nu spunem: „Sunt de acord: carnea roșie nu e bună pentru mine, așa că voi face un compromis și voi consuma carne albă.“ Nu e sinonim cu „fără îndoială, nu vreau să pierd un picior, așa că am să accept să renunț la câteva degete“?

Acum suntem total dependenți de supermarketuri, frigidere și alimente ambalate și procesate. În același timp am fost supuși,

încă de la naștere, avalanșei de publicitate pe care o fac aceste companii, fie că este vorba despre Asociația producătorilor de lapte, Asociația producătorilor de carne sau despre producători individuali de alimente procesate care au încercat să ne manipuleze să credem că acestea ne aduc imense beneficii, iar fără ele nu am mai putea supraviețui.

Să vedem ce se întâmplă mai exact atunci când procesăm alimentele naturale. Cel mai cunoscut mod de procesare este gătitul clasic. Atunci când încălziți alimentele la mai mult de 52° Celsius ucideți nu numai bacteriile, ci și toate elementele nutritive. Cu alte cuvinte, vom obține o mâncare moartă. În același timp, îi schimbați dramatic starea. Toate alimentele conțin diferite cantități de apă. Atunci când le gătiți, acel lichid prețios se evaporă.

Atâta vreme cât se află în pântece, copilul este alimentat cu oxigen și cu nutrimentele vitale printr-un lichid – sângele mamei. În primele luni după naștere este hrănit tot cu un lichid – laptele mamei. După ce este înțărcat, copilul va consuma substanțe solide. Din acest moment, hrana constă în substanțe solide, iar ceea ce bea este lichid. Alimentația copilului nu trece însă direct de la laptele matern la cartofi prăjiți cu friptură. Hrana solidă pe care i-o dăm la început, cum ar fi piureul de fructe și legume, conține foarte multe lichide.

Conținutul bogat în lichide este un principiu vital creat de Mama Natură. Stejarul la care am făcut referire în capitolul opt își extrage imensa forță și energie din mineralele și substanțele nutritive pe care le ia exclusiv din apă. Chiar și omul recunoaște beneficiile lichidelor. Nu e o coincidență că benzina și celelalte materiale de întreținere a mașinii sunt în formă lichidă. Principiul potrivit căruia alimentele trebuie să aibă un conținut ridicat de lichide e important pe tot parcursul vieții noastre. Alimentele cu un conținut redus de lichide sunt greu de mestecat, de înghițit și de digerat, iar asimilarea substanțelor nutritive și eliminarea toxinelor și a reziduurilor devin mai dificile.

Gândiți-vă la sindromul găleții de plastic. Realitatea ne demonstrează că putem supraviețui mai mult fără alimente decât fără apă. Cât de valoroasă credeți că poate fi hrana cu un conținut ridicat de lichide?

Marea problemă legată de obiceiurile noastre alimentare este că, în loc să urmăm instrucțiunile producătorului și să consumăm pachetele de alimente naturale pe care Creatorul le-a conceput pentru noi, mâncăm în special hrană produsă de om. Este un act la fel de inteligent cu acela de a permite unei maimuțe să stabilească tipul de combustibil și materialele de întreținere pe care le va folosi mașina voastră. N-ar trebui să ne surprindă că avem probleme de alimentație și de greutate. Probabil că cel mai mare merit pe care îl au corpurile noastre, și așa incredibil de sofisticate, este acela că sunt în stare să supraviețuiască atâta timp.

Ce conțin pachetele alimentare care sunt și adecvate sistemului nostru digestiv, și plăcute la gust? Deși generații întregi au fost supuse spălării creierului, există dovezi incontestabile și convingătoare în ceea ce privește alimentele pe care Mama Natură le-a conceput pentru noi. Vom îndepărta confuziile atunci când vom elimina două grupe importante de alimente care, cu siguranță, nu ne-au fost destinate. Prima este

Carnea

22. Carnea

Pe parcursul acestei cărți, când voi folosi termenul „carne“ voi face referire la carnea tuturor animalelor, la păsări și la pești, inclusiv la scoici.

În puține situații spălarea creierului a fost atât de eficientă ca în cazul consumului de carne. Teama și-a pus amprenta asupra familiilor nevoiașe: „Consumați suficientă carne?“ Reclamele ne asaltează în mod constant: vită englezească, șuncă daneză, miel neozeelandez. Echivalentul mai simplu ar fi: carne de vită calitatea întâi, cotlete de miel etc.

Prin tradiție purtăm hainele cele mai bune duminica, iar friptura de duminică este cea mai bună masă din săptămână. Ce vom prepara pentru cea mai bună masă din an? Curcanul de Crăciun, gâscă, rață sau pui.

Cred că deja vă lasă gura apă. Vă compătimesc. E greu de crezut că beneficiile pe care ni le aduce consumul de carne sunt nesemnificative și că sunt cu mult depășite de dezavantaje. În privința gustului, puține alimente sunt mai insipide decât carnea, iar, pentru rasa umană, ar fi greu să născocim ceva mai nepotrivit decât acest aliment. Poate părea greu de crezut, însă există dovezi de necontestat.

Am distrus deja mitul potrivit căruia trebuie să consumați carne ca să obțineți proteine. Animalele cele mai mari și mai puternice sunt ierbivore. O să spuneți: „Aha, dar cine este regele junglei? Leul, iar leii sunt carnivori.“ Alte povești din folclor,

menite să vă inducă în eroare. Poate că leul e considerat regele junglei, dar nu are nici pe departe forța unui elefant, iar dacă vă închipuiți că debordează de energie, ar trebui să știți că un leu doarme douăzeci de ore pe zi. Urangutanul, care nu se hrănește cu carne, doarme numai șase ore, iar energia pe care o posedă leul cu siguranță că nu a obținut-o din carne.

E drept că leii sunt animale carnivore, dar în unele cazuri preferă să nu mănânce carne. Leii ucid leoparzi și gheparzi, dar de obicei nu îi mănâncă. O regulă generală a naturii spune că un carnivor nu mănâncă alt carnivor. Data viitoare când aveți ocazia să urmăriți un documentar în care un leu sau un alt carnivor ucide un animal, observați că masculul dominant din grup sfâșie întâi stomacul victimei și mănâncă ce e în interior. De aici își ia un leu proteinele – din vegetația consumată de ierbivore.

După ce epuizează conținutul stomacului, leul trece la organele interne – inima, ficatul, rinichii, intestinele, plămânii și creierul. Exceptând oasele, carnea este ultima opțiune. De fapt, carnea le revine de obicei animalelor care se hrănesc cu stârvuri, cum ar fi hienele și vulturii, ceea ce explică de ce sunt atât de urâte și de uscate.

Ne e greu să acceptăm că printre alimentele care ne-au fost predestinate nu se numără și carnea. Încercați să vă gândiți că, dacă ați încerca să mâncați carne crudă, n-ați putea nici măcar să terminați de mestecat, ca să nu mai vorbim de digerat. Câteodată nu o putem mesteca așa cum trebuie nici când e gătită. Nu deținem sistemul digestiv și substanțele necesare pentru a digera carnea, pentru a extrage elementele nutritive și pentru a elimina reziduurile. E adevărat că japonezii consumă pește crud, dar ca să poată face asta trebuie ca mai întâi să îl țină la marinat, să îl condimenteze și să îl taie în bucăți mici. Nu știu dacă le face sau nu plăcere să îl mănânce, dar obiceiul nu e prea răspândit în lume.

Nu uitați că hrana gătită este o invenție relativ recentă în istoria rasei umane și că este nevoie de câteva mii de ani de evoluție pentru ca procesele digestive să se adapteze noilor circumstanțe.

Carnea produce foarte puțină energie. Combustibilul este luat din carbohidrați. Carnea conține foarte puțini carbohidrați. În plus, carnea nu conține acele ingrediente esențiale pentru sănătate și pentru digestie: FIBRELE!

Când consumați carne, amintiți-vă ce animale se hrănesc în exclusivitate cu așa ceva: vulturii, hienele și crocodilii. Un vultur nu zboară, ci se bazează pe curenții de aer cald ca să se mențină în aer, iar după ce s-a ghiftuit, cu greu găsește energia necesară să își ia zborul. Un crocodil stă nemișcat în apă sau pe pământ cea mai mare parte a vieții sale. Ambele animale au un aspect uscat și sunt extrem de urâte.

Probabil sunteți de părere că principalul motiv pentru care gătim carnea este acela de a-i îmbogăți gustul. Dar, dacă are un gust așa de grozav după ce am gătit-o, de ce e nevoie să adăugăm condimente sau sosuri? Le adăugăm nu pentru a îmbogăți gustul, ci pentru a-i da savoare dacă este prea fadă sau pentru a ascunde faptul că nu prea ne place. Există două motive importante pentru care gătim carnea. Primul, și cel mai important, este că nu o putem consuma crudă. Al doilea este că intră rapid în putrefacție și trebuie să distrugem bacteriile periculoase. Chiar și mezelurile sunt prefierte. Gătitul nu ucide însă numai bacteriile, ci și substanțele nutritive din mâncare. Un alt dezavantaj major este acela că face să se evapore lichidele importante, iar cărnii îi lipsește acest ingredient esențial chiar dinainte de a fi gătită.

Un alt indiciu care ne arată dacă am fost sau nu predestinați pentru a consuma carne îl reprezintă dinții. Animalele carnivore au incisivi lungi sau colți și gheare lungi și ascuțite pentru a sfâșia carnea. Ele posedă mai mult acid hidrocloric – care are rolul de a distruge toxinele din carne – decât oamenii. Carnea

intră rapid în putrefacție, motiv pentru care animalele carnivore au intestine mai mici și, în felul acesta, carnea poate fi descompusă și eliminată în cel mai scurt timp posibil.

Nici din punct de vedere emoțional nu suntem pregătiți pentru a consuma carne. Cum spunea Harvey Diamond: „Dați-i unui copil un măr și un iepure. Dacă o să mănânce iepurele și o să se joace cu mărul, vă cumpăr o mașină nouă." Uitați-vă la pisica voastră. Pisicile sunt prin excelență carnivore și nici după câteva mii de ani de când au fost domesticite nu și-au schimbat instinctele. La cel mai mic zgomot ciulesc urechile. Indiferent dacă e vorba de o pasăre, un șoarece sau un ghem de lână, pisica nu se va putea abține să nu sară pe el, la fel cum voi nu vă puteți abține să nu clipiți dacă încerc să vă bag degetul în ochi. Instinctul le cere să ucidă și să mănânce tot ce mișcă.

Un asemenea comportament ni se pare respingător. Imaginați-vă că mergeți cu mașina undeva la țară, primăvara, și observați un miel nou-născut care zburdă vesel, bucurându-se că e în viață. Sunteți cuprinși de o dorință puternică de a vă năpusti asupra lui, de a-i sfâșia gâtul și de a vă înfrupta cu sângele lui? Sau vă întoarceți către persoana care vă însoțește și îi spuneți: „Vai! Uite ce frumos!"

Probabil sunteți de părere că noi, ca ființe civilizate, am fost educați să nu comitem asemenea acte de barbarie. De fapt, lucrurile stau exact pe dos. Acei miei sunt crescuți tocmai pentru ca noi să îi măcelărim și să îi mâncăm. S-a vorbit mult în ultima vreme despre pericolele pe care le prezintă găinile crescute în baterii și comerțul cu viței vii. Creșterea animalelor – fie că e vorba de miei, pui, vaci sau porci – este o activitate comercială bine organizată, iar cei care o conduc se asigură că nu vom avea remușcări și că apetitul nu ne va fi stricat de vederea sau cunoașterea unor detalii sângeroase. Un alt aspect al spălării creierului constă în diversele nume date cadavrelor. Nu vom mânca vaci, găini, căprioare, viței sau porci, ci vită, pui, vânat.

Data viitoare când veți comanda miel, gândiți-vă la ființele acelea mici care țopăiau de bucurie. Credeți că ați avea puterea să le ucideți cu mâna voastră? Adevărul este că cei mai mulți dintre noi nu am consuma carne dacă ar trebui să ucidem noi înșine animalele.

Veți crede poate că apelez la conștiința voastră pentru a vă convinge să nu mâncați carne din considerente pur morale. Nu urmăresc asta, vreau doar să subliniez faptul că ființele umane nu sunt carnivore prin natura lor. Nu numai că stomacul nostru nu e pregătit să consume carne, dar nici măcar inima nu ne-o cere. Noi iubim animalele din instinct. Gândul că ne-am putea mânca animalele de casă ni se pare revoltător, iar când vine vorba de animale pe care am fost învățați să le detestăm – șoareci, șerpi sau păianjeni – ni se pare îngrozitor numai să le atingem, darmite să le mâncăm !

Creșteți animale de casă cu gândul că le-ați putea transforma în hrană dacă ar veni vremuri mai grele? Cu siguranță că din cauza sărăciei omul a ales să-și sacrifice animalul de casă mai degrabă decât să-și vadă familia murind de foame și probabil că din această nevoie s-a dezvoltat în zilele noastre o industrie a cărnii atât de performantă. Se știe că omul a recurs și la acte de canibalism pe timp de criză. Indiferent cât de respingător mi s-ar părea un asemenea comportament, mă consider norocos că nu am suferit niciodată de foame, ca să nu mai vorbim de inaniție, așadar mă feresc să judec pe cineva.

Cunosc câteva persoane care au crescut pui sau porci cu intenția de a-i mânca. Atunci când a venit momentul să-i sacrifice, nu numai că nu au avut inima să o facă personal, dar nu au fost de acord nici ca altcineva să facă asta în locul lor.

Nici măcar nu e vorba doar de animalele domesticite sau de cele de companie. Multora dintre noi ne face plăcere să hrănim și să protejăm animalele sălbatice. Suntem încântați să avem grădina populată de păsări și de animale sălbatice. Iubim animalele. Singura noastră grijă este că acestea nu sunt tratate așa cum trebuie sau sunt nefericite. Când vizitați o grădină

zoologică admirați fiecare vietate, sau asemeni lupului din Scufița Roșie cântăriți fiecare viețuitoare din priviri, în timp ce vă lingeți pe bot și vă gândiți cu o sclipire de poftă în ochi: „Mi-ar face mare plăcere să te mănânc"? Și totuși, când vedeți un prun încărcat cu fructe coapte, mari și zemoase, exact asta vă spuneți.

Omul este superior animalelor sălbatice, iar această superioritate ne conferă o responsabilitate în plus. Acestea depind de noi pentru a le proteja atât pe ele, cât și mediul în care trăiesc. Credeți că nu facem rău atunci când creștem animale care au încredere în noi pentru că le hrănim, le oferim adăpost și le protejăm, ca apoi să le trădăm încrederea ucigându-le și transformându-le în hrană? Nu vi se pare o ironie că atunci când ne referim la un comportament plăcut îl numim „uman", iar când e vorba de unul agresiv îl numim „animalic"? Nu știu de ce am senzația că privim lucrurile anapoda!

Nu numai că ne îngrozim la gândul că am putea ucide cu mâna noastră niște animale, dar cei mai mulți dintre noi sunt tulburați la vederea unei vietăți ucise de un animal de pradă. Dacă pisica voastră ar ucide un pițigoi albastru drăgălaș, cine v-ar stârni compasiunea? Putem ierta asemenea acte fiindcă știm că fac parte din legile naturii, iar un animal de pradă ucide ca să supraviețuiască, ori fiindcă nu știe să facă altceva. Una e să ucizi ca să supraviețuiești, însă nu credeți că e un act cu adevărat bolnav și plin de răutate să crești niște vietăți

Numai pentru a le ucide și a le mânca?

Am avea o scuză dacă n-ar exista atât de multe alimente și dacă am fi nevoiți s-o facem pentru a supraviețui. Dar, în condițiile în care carnea ne îngrașă, ne afectează sănătatea și ne scade tonusul – fără să existe vreun motiv ca să o consumăm – și o preferăm totuși alimentelor care ne asigură sănătatea și energia,

Dăm dovadă de ignoranță și de prostie!

Principalul argument împotriva consumului de carne nu este acela că beneficiile pe care le aduce sunt minime, ci că este alimentul cel mai greu de digerat și cu cel mai dificil proces de eliminare a resturilor. Chiar și după ce a fost gătită și mestecată, corpul uman nu o poate digera integral, întrucât nu posedă enzimele necesare. Nu aduce nimic organismului, însă pentru digerarea ei e necesar un volum mare de energie.

Carnea are un conținut scăzut de apă și, cum trebuie gătită, mare parte din lichidul prețios se pierde prin evaporare. Stomacul nostru descompune cu greu carnea și e nevoie de aproximativ douăzeci de ore ca să poată trece prin cei nouă metri de intestine. Carnea generează cel mai mare volum de resturi care trebuie eliminate din organism.

Imaginați-vă că v-ați petrecut o oră stropindu-vă peluza cu o substanță despre care credeați că e fertilizantă, iar la final descoperiți că este dăunătoare; veți fi nevoiți să vă petreceți toată ziua următoare încercând să o înlăturați. V-ați reproșa o aesmenea greșeală, dar cu siguranță nu ați face așa ceva cu bună știință. Deși pare greu de acceptat, exact asta facem noi atunci când mâncăm carne.

Fără îndoială că sunteți de părere că exagerez. Acest lucru se întâmplă, pe de o parte, fiindcă nu puteți vedea ce se petrece în organismul vostru atunci când mâncați carne, iar pe de altă parte, deoarece corpul uman este capabil să supraviețuiască unei asemenea pedepse – sau altfel spus, fiindcă și în clipa de față sunteți încă în viață. Dar poate fi asta o scuză care să vă permită să vă tratați corpul ca pe un coș de gunoi? Dacă nu veți urma sfaturile date de Mama Natură, va trebui să începeți să reflectați asupra lucrurilor care se întâmplă în interiorul corpului vostru. Boala vacii nebune este doar una dintre tragediile care pot apărea atunci când animalele sunt forțate să mănânce alimente care nu sunt potrivite pentru ele.

Ar trebui să acceptăm acest adevăr care nu poate fi contestat: consumul de carne nu ne aduce nici un fel de beneficii.

Sigur că, așa cum putem rezolva problema găleții pe care vrem s-o introducem în rezervor tăind-o în bucăți mici, la fel putem rezolva și problemele legate de mestecarea și digerarea cărnii, dacă o gătim. Însă, în ambele cazuri, nu numai că nu câștigăm nimic, dar creăm și o mulțime de probleme. Omul, cu mintea lui sclipitoare, a rezolvat problema legată de mescatul cărnii, dar ar fi fost mai înțelept să ia în seamă semnalele de avertizare pe care ni le-a dat cel care ne-a creat și să nu mănânce carne – sau cel puțin nu atât de multă.

Să aruncăm acum o privire către alte alimente pe care am fost manipulați să le considerăm nu numai hrănitoare, ci și vitale pentru supraviețuirea noastră și care, de fapt, nu fac decât să ne scurteze viața:

Laptele și produsele lactate

23. Laptele și produsele lactate

Beți o cană de lapte pe zi! Orice om din generația mea își amintește acest slogan. Cred că nimănui nu i se poate reproșa că l-a crezut. Chiar și astăzi, când știu că e o prostie, atunci când mi-e sete, mă trezesc fără să vreau întinzând mâna după o cană de lapte, în loc să iau un pahar cu apă.

Vă surprinde? În școala primară eram obligați să bem lapte, indiferent dacă voiam sau nu, iar îndoctrinarea a continuat și în școala generală. Abia recent au descoperit doctorii efectele adverse ale consumului de lapte și de produse lactate și, chiar în aceste condiții, nu iau măsuri radicale, ci ne sfătuiesc doar să consumăm lapte degresat sau să renunțăm la smântână.

Atunci când vorbesc despre lapte și produse lactate, mă refer de fapt la lapte. Produsele lactate – smântâna, brânza, iaurtul sau untul – sunt doar lapte procesat. Priviți-le drept ceea ce sunt: lapte procesat.

Recunosc că cel mai greu mi-a fost să mă confrunt cu acest efect al spălării creierului. Cu siguranță că persoanele abilitate nu ne-ar fi obligat să bem lapte dacă nu ar fi fost bun pentru noi, nu-i așa? În nici un caz nu ar fi insistat asupra acestui lucru dacă ar fi știut că ne face rău.

Pe vremea aceea eram tânăr și naiv. Eram convins că un expert tocmai asta este: un specialist într-un anumit domeniu. Nu-mi dădeam seama că un expert nu era altceva decât o persoană care aderase din convingere la cele mai noi prejudecăți

ale vremii, respingându-le pe cele ale generațiilor anterioare. Cine eram eu să le pun la îndoială experiența, când își susțineau teoriile cu atâta încredere și autoritate, chiar și atunci când părerile lor erau contrazise de bunul-simț?

Nu e greu de înțeles cum de ne-am lăsat păcăliți. În fond, hrana preferată a oricărui mamifer nou-născut este chiar cea care a fost special concepută pentru el – laptele de la sânul mamei. Ce-ar putea fi mai natural? De aceea mi-a fost cel mai greu să combat prejudecata legată de consumul de lapte.

Gândiți-vă la un copilaș sănătos, hrănit la sânul sănătos al mamei sale. Avem de ce să ne temem că nu are o dietă suficient de variată? Ne chinuim să-i vârâm pe gât tablete de vitamine, calciu sau fier? Sigur că nu. Știm din instinct că aceasta este hrana hărăzită lui de natură. Folosim ghidul producătorului și știm că micuțul primește pachetul corect. Uitați-vă la numărul mare de mamifere care cresc și se dezvoltă cu acest pachet. Potrivit lui H.G. Wells, hrana zeilor era lăptișorul de matcă. Poate că așa e în cazul albinelor. Pentru mamifere este absolut evident că hrana zeilor este laptele matern.

Cei mai intuitivi dintre voi au observat probabil că nu am spus doar lapte, ci lapte matern. Nu-i așa că atunci când mama este sănătoasă și are suficient lapte pentru copil, e convinsă că acesta beneficiază de dieta corectă? Nu e la fel de adevărat că mama începe să își facă griji atunci când copilul consumă lapte îmbuteliat, iar problemele alimentare apar după ce copilul va fi înțărcat? Cu alte cuvinte, atunci când renunțăm la ghidul creat de Mama Natură și începem să ne bazăm pe industria producătoare de hrană pentru copii. Asta nu e o problemă, întrucât industria oferă produse naturale pe care mama i le dădea copilului și înainte de apariția acestor instituții – piure de fructe și legume. În acest moment copilul este îndepărtat nu numai de la sânul mamei, ci și de legile naturii. Acum încep specialiștii

procesul de spălare a creierului și, odată cu el, apar îndoielile și incertitudinile.

Dacă laptele este adevărata hrană a zeilor și alegerea Mamei Naturi, dacă laptele singur poate oferi unui copil toate substanțele nutritive de care are nevoie în perioada cea mai delicată și mai vulnerabilă a vieții sale, cum pot eu să îl desființez? Ce rău ne poate face consumul de lapte în cantități mari pentru tot restul vieții?

Sunt două motive raționale și întemeiate care ne pot convinge să nu mai bem lapte. În primul rând, pachetul a fost special conceput pentru vârste fragede, iar valoarea nutritivă a alimentelor necesare organismului variază pe măsură ce copilul crește. Un aspect important este acela că toți puii mamiferelor consumă în exclusivitate lapte după naștere, dar nu există un anumit tip de lapte valabil pentru toate speciile; fiecare specie are un amestec specific. Laptele de focă este nectar pentru puii ei, dar poate fi otrăvitor pentru un șoarece.

În al doilea rând, Mama Natură a conceput laptele special pentru copii și a stabilit ca toate mamiferele să fie înțărcate la o vârstă fragedă. Mai știți vreun alt animal, în afară de om și de animalele domesticite de acesta, care să consume lapte când ajunge la maturitate?

Nici măcar vacile nu beau lapte!

Să revenim la mașinile noastre. Șocul este un mecanism ingenios, care produce un amestec de aer și vapori de benzină ce facilitează demararea și mersul mașinii atâta vreme cât motorul este rece. Pe măsură ce motorul se încălzește, amestecul ajunge treptat la temperatura ideală pentru ca mașina să poată rula. Dacă mergeți prea mult cu șocul tras, riscați să scurtați viața motorului. Acest lucru poate trece neobservat de către șofer, însă fumul excesiv eliminat de motor va fi vizibil pentru cei din spatele vostru.

Dacă Mama Natură a stabilit că noi trebuie să fim înțărcați la un moment dat, cum poate o ființă care se consideră inteligentă să contrazică această lege naturală? Enzimele necesare pentru digerarea și asimilarea laptelui sunt renina și lactoza, iar acestea nu mai există în organism după împlinirea vârstei de trei ani. Organismele noastre nu mai sunt pregătite să digere laptele după ce am fost înțărcați, iar dacă vom continua să îl consumăm, vom îngreuna activitatea sistemului digestiv și a intestinelor. Puteți continua să beți lapte, dar întrebarea este dacă vreți cu adevărat să faceți asta în condițiile date. Dacă veți continua, rețineți că laptele conține cazeină, o substanță care contribuie la coagularea acestuia în stomac, unde se transformă în cheaguri mari și dense, foarte greu de digerat. Laptele de vacă are de trei sute de ori mai multă cazeină decât cel uman.

De ce oare în zilele noastre laptele este singurul produs care ni se livrează la ușă în mod regulat? Societatea se trezește încet, încet la realitate. Mulți adulți au renunțat să mai bea lapte și nu-l mai folosesc nici măcar la ceai sau cafea. Oricum, e greu să îl eliminăm complet. Atunci când mâncăm produse de patiserie, biscuiți, iaurt, budincă, prăjituri, supă cu smântână sau cartofi cu smântână, consumăm implicit și lapte.

Se știe că adulții nu sunt pregătiți să bea lapte, mai cu seamă lapte de vacă, sau produse derivate din lapte. Și mai evident e faptul că nu ar trebui să mâncăm carne. Și nici alimente care au fost procesate de către om. Atunci ce ne mai rămâne? Fructe proaspete, nuci, legume, grâu, orez și alte cereale. V-ați uitat probabil la lista mea și v-ați spus: „Stai așa, dar asta înseamnă că am să mă transform într-un vegetarian strict!“

Probabil că, așa cum mi s-a întâmplat și mie cândva, această perspectivă o să vă descurajeze. Nu sunt vegetarian, însă nu simt nici un fel de îngrijorare sau temere la gândul că aș putea deveni unul. Dacă în acest moment sunteți consternați la gândul că ați putea deveni vegetarieni, aș vrea să vă atrag atenția că alimentele

enumerate mai sus sunt cele mai des consumate de majoritatea oamenilor. E poate momentul cel mai potrivit să vă reamintesc sloganul nostru. Puteți consuma oricât și oricând vreți din alimentele voastre preferate păstrându-vă greutatea dorită. Am spus deja că mulți oameni nu mai folosesc lapte la ceai sau cafea. O să vă temeți probabil că nu veți mai putea adăuga lapte în ceaiul zilnic. Vreau să vă asigur că nu e așa. Am mai spus că nu vor exista nici un fel de restricții. Amintiți-vă de capitolul în care ne-am referit la limitele alimentației nesănătoase. În acest moment nu vă cer decât să vă deschideți mintea. Nu să acceptați, fără să vă puneți întrebări, părerile așa-zișilor specialiști, ci să realizați că există un adevărat expert care ne-a pus la dispoziție un ghid autentic pe care ne putem baza.

Am spus că nu voi recomanda nici un fel de rețete. Există o singură excepție. Cel mai greu mi-a fost să lupt contra spălării creierului atunci când era vorba de consumul de lapte dintr-un singur motiv: deși eram conștient că majoritatea alimentelor pe care le mâncam erau nesănătoase, întotdeauna am crezut că un bol cu cereale care plutesc în lapte reprezintă colacul meu de salvare. Și, chiar dacă cerealele erau deja acoperite cu zahăr, adăugam fără vreo strângere de inimă îndulcitori în cantități generoase, ceea ce transforma masa într-o plăcere. Dar, dacă laptele îmi era interzis, asta însemna că nu m-aș mai fi putut bucura niciodată de bolul cu cereale, iar gândul că ar fi trebuit să le mănânc uscate mi se părea o pedeapsă. Unul dintre cele mai neplăcute aspecte ale unei diete este că trebuie să mănânci biscuiți uscați, dar, dacă le-ai adăuga apă, lucrurile ar sta încă și mai rău. Dacă vă face plăcere să mâncați cereale, adăugați suc de portocale. Amestecul este absolut delicios și nu mai aveți nevoie de îndulcitori.

Dieteticienii și nutriționiștii ne sfătuiesc în permanență să reducem consumul de calorii, dar în același timp încearcă să se asigure că nu vom suferi de lipsa vreunei vitamine. Așa cum se întâmplă de cele mai multe ori, inteligența umană contrazice

legile naturii și vine cu răspunsuri complet eronate. Nu trebuie să vă faceți griji că veți consuma prea multe calorii; caloriile sunt energie și niciodată nu puteți spune că e rău să debordați de energie.

Dacă nu veți consuma caloriile potrivite, sistemul digestiv nu va reuși să le asimileze. Cum ar fi dacă proprietarul unui Ford Escort ar spune: „O mașină de Formula Unu poate atinge 321 km/h. Am să folosesc și eu același tip de combustibil." Avem de-a face, din nou, cu sindromul găleții de plastic. Problema nu este legată de cantitatea de calorii pe care o consumăm, ci de faptul că sistemul digestiv nu poate asimila unele calorii din diferite tipuri de alimente, cum ar fi zahărul rafinat. E posibil ca lucrurile să nu vă pară foarte clare în acest moment, însă gândiți-vă dacă ați dori să umpleți rezervorul mașinii cu un tip de combustibil conceput pentru un avion cu reacție.

Din dorința de a evita carențele de vitamine și de minerale, medicii și nutriționiștii trec cu vederea un aspect foarte important, acela că este la fel de periculos să introducem în organism mai multe chimicale decât îi sunt necesare. Dacă puneți prea multă benzină în rezervor, va da pe dinafară și va face mizerie. În acest caz, surplusul poate fi eliminat. Dacă veți da organismului mai mult decât are nevoie, surplusul nu numai că nu va fi înlăturat, dar va trebui să fie procesat în interiorul stomacului, intestinelor, rinichilor, ficatului și vezicii. În anumite situații, organismul nu poate elimina surplusul, așa că acesta va fi stocat. Corpul vostru nu deține spații uriașe pentru stocarea substanțelor adunate în exces, așa că va fi nevoit să își creeze propriile depozite – straturile de grăsime care vă înconjoară și pe care va trebui să le purtați cu voi tot restul vieții, pe care deja începeți să o scurtați.

Închipuiți-vă că mergeți la supermarket și cumpărați provizii nu doar pentru o săptămână, ci pentru două, apoi că trebuie să cărați bagajul peste tot, ca un spirit pe care îl purtați în spate, pentru tot restul vieții, fără să-l puteți pune jos măcar un minut,

indiferent dacă dormiți, munciți sau vă relaxați. În societatea occidentală de astăzi nu mai există riscul de a muri de foame. Nu ar fi mai înțelept dacă am depozita proviziile suplimentare în frigider, în loc să le cărăm mereu în spate?

Oricât de greu ne-ar fi să acceptăm ideea că laptele, produsele lactate și carnea nu sunt potrivite pentru digestia umană, nu ne putem împotrivi unor adevăruri evidente. Dar pe baza căror dovezi putem stabili ce pachete alimentare au fost concepute pentru noi?

În acest caz dovezile o să vi se pară și mai convingătoare. Întâi ar trebui să aflăm ce obișnuiam să mâncăm înainte ca inteligența să ne pervertească instinctele. Ne vom întoarce în timp, înainte să fi locuit în peșteri, înainte să fi învățat să controlăm focul, să fi crescut plante sau să fi domesticit animale. De fapt, ne vom îndrepta atenția către cei mai apropiați strămoși ai noștri.

Cu ce se hrănesc gorilele?

24. Cu ce se hrănesc gorilele?

Se știe că ne înrudim îndeaproape cu maimuțele antropomorfe. Veți argumenta că a trecut suficient timp de când am coborât din copac pentru ca stomacul nostru să se poată adapta noilor obiceiuri alimentare. Voi apela din nou la evidențe: aspectul nostru fizic este foarte asemănător cu al maimuțelor antropomorfe, mai cu seamă dacă îndepărtăm părul. Teoretic, avem aceeași constituție internă. Recent s-a constatat că ADN-ul unui cimpanzeu seamănă până la 98% cu cel al unei ființe umane.

Gorilele preferă fructele proaspete atunci când le pot procura, iar dacă nu găsesc așa ceva își completează dieta cu alte ierburi. Nu mănâncă niciodată carne sau produse lactate. Unele maimuțe, cum ar fi cimpanzeii, pot mânca și carne câteodată, însă alimentele de bază sunt ierburile.

Înainte de a începe să nutriți compasiune față de gorile, amintiți-vă că ele mănâncă exact ce le place, atâta vreme cât au la dispoziție alimentele preferate. Data viitoare când un așa-zis expert încearcă să vă explice că dieta voastră are o carență de vitamine,

Gândiți-vă la o gorilă!

Vă întrebați de ce este mult mai puternică decât voi? Vă întrebați cum a reușit rasa umană să supraviețuiască înainte de a descoperi focul, ca să nu mai vorbim de vitamine? Răspunsul este simplu:

S-a bazat pe ghidul celui care l-a creat!

Poate vă întrebați: „Dacă gorilele sunt așa de puternice, cum de sunt pe cale de dispariție?“ Din același motiv pentru care mii de alte specii se confruntă cu aceeași problemă: dacă omul nu le distruge mediul, îl poluează.

Dacă încercăm să stabilim dieta naturală creată de Mama Natură pentru om, toate indiciile duc într-o singură direcție: FRUCTELE! Iată ce mâncau strămoșii noștri, ale căror gusturi nu fuseseră încă pervertite. Realitatea ne arată că și nouă ne plac fructele.

Vă amintiți jeleurile și înghețata pe care le adoram în copilărie? Oare ce gust ar fi avut dacă nu le-am fi adăugat diverse arome? Cu siguranță că ar fi fost complet fade. Le-am adăugat cumva arome de porc, vită, miel sau curcan? Nu, în schimb am pus arome de căpșuni, ananas sau vanilie, toate extrase din fructe sau alte plante. De asemenea, de ce mai trebuie să adăugăm sare, piper, sosuri, usturoi, murături sau alte ingrediente la carnea pe care o prețuim atât de mult și pe care trebuie s-o gătim ca s-o putem mânca, dacă are într-adevăr un gust atât de plăcut? Imaginați-vă cum ar fi dacă ar trebui să adăugați aceste ingrediente unor fructe proaspete.

Din ce sunt preparate toate aceste sosuri care dau mâncării un gust mai bun? Folosim sos de mere pentru carnea de porc, mentă pentru miel, merișoare pentru curcan, hrean sau muștar pentru vită, un amestec de salvie și ceapă pentru pui, mâncăm friptura rece cu murături – toate provenind din fructe sau alte ierburi. Ce arome adăugăm pentru a îmbunătăți gustul *milkshake*-urilor, răcoritoarelor sau alcoolului? Căpșuni, zmeură, banane, portocale, lămâie, ananas, coacăze, lămâi verzi etc.

Manipulați fiind, am ajuns să credem că adăugând sosuri și arome, carnea va dobândi un gust mai bun. În realitate, carnea e fadă sau chiar neplăcută la gust în absența acestor sosuri. Dacă are într-adevăr un gust atât de bun, de ce să-l stricăm adăugând sosuri?

Cunoașteți vreun condiment mai puternic decât usturoiul? De ce nu trebuie să adăugăm sare, piper sau usturoi unui fruct, ca să-i îmbogățim gustul? Atunci când punem usturoi într-un fel de mâncare, ceea ce simțim de fapt nu e usturoiul? De ce avem nevoie de condimente, dacă mâncarea are un gust plăcut?

Importanța fructelor e descrisă în câteva proverbe populare: „Un măr pe zi ține doctorul departe“ sau „Erau atât de bogați, că aveau fructe în casă chiar și atunci când nimeni nu era bolnav.“

Nu uitați că un aport mare de lichide e important pentru digestia alimentelor, asimilarea substanțelor nutritive și eliminarea reziduurilor. Nu există un aliment care să îndeplinească toate cele trei criterii cu o eficiență mai mare decât fructele proaspete. Fructele necesită puțin timp pentru a fi digerate. Trec foarte repede din stomac în intestine, singurul loc de unde organismul poate extrage și asimila energia și substanțele nutritive. Iată de ce jucătorii de tenis mănâncă adesea banane în pauză.

O să vă întrebați probabil de ce, atâta vreme cât consumul de lichide este important, și chiar omul, o ființă inferioară, a știut să-și alimenteze mașina cu un combustibil lichid, Mama Natură nu a avut înțelepciunea de a ne destina hrană în formă lichidă. Dar exact asta a făcut! Fructele sunt în mare parte apă. Majoritatea fructelor conțin 90% apă. Aceasta e una dintre minunile naturii – a conceput sub formă solidă un aliment care conține în mare parte lichide. Lichidele sunt instabile, în vreme ce lucrurile solide sunt mult mai ușor de transportat și depozitat. Dacă ați fi fost un bătrân celt, v-ar fi plăcut să vă târâți picioarele până la cel mai apropiat izvor ca să vă umpleți butoiul? N-ar fi fost mai ușor să plantați semințe, să creșteți pomi fructiferi aproape de casă și să lăsați copacii să extragă apa și mineralele de care aveați nevoie? Mai mult, fructele vă sunt prezentate sub forma unor pachete alimentare pline de substanțe nutritive, gustoase și zemoase, care vă pot satisface în același timp setea și foamea. Le puteți consuma pe loc sau le puteți pune la păstrare timp de săptămâni întregi. Nu distrugeți sistemul. Suntem înclinați să nu acordăm importanța cuvenită acestor aspecte,

însă, pe măsură ce ne adâncim în studiul lor, ni se par miraculoase. Ar trebui s-o venerăm pe Mama Natură că nu ne-a cerut să ne târâm pe sub pământ pentru a obține acele minerale vitale. E grozav să mănânci fructe, iar fructele sunt răcoritoare. Ați observat că până și în zilele cele mai călduroase fructele proaspete nu numai că sunt răcoritoare, dar se păstrează reci? Băuturile produse de om sunt reci numai dacă sunt ținute în frigider sau dacă le adăugăm gheață. În loc să distrugem sistemul, mai bine ar fi să ne bucurăm de ingeniozitatea lui!

Fructele mai prezintă un avantaj: conțin puține substanțe reziduale, iar cele existente sunt ușor de eliminat. Când mâncăm fructe obținem un maximum de energie, din care folosim un procent foarte mic în timpul digestiei, asimilării substanțelor nutritive și eliminării reziduurilor. Fructele ne dau un surplus de energie. Unii vor spune: „Cine are nevoie de un surplus de energie?“ Apoi se plâng că sunt hiperactivi, plini de nervi și nu se pot relaxa, de parcă excesul de energie este cauza acestor probleme. Nu putem avea *prea* multă energie, la fel cum nu putem avea niciodată prea mulți bani. Energia este un bun extraordinar, absolut esențial pentru o viață plăcută și îndestulată.

Fructele proaspete reprezintă pachetul ideal conceput pentru rasa umană. Copiii iubesc fructele fără rezerve; numai după lungi insistențe acceptă produsele lactate și carnea. La fel de bune ca fructele sunt nucile, legumele proaspete, semințele, cerealele și alte plante.

Nu trebuie să vă temeți de carențele de vitamine, pentru că aceste alimente vă oferă toate vitaminele și mineralele de care aveți nevoie. După cum am spus mai devreme, lipsa de vitamine este un rău al societății civilizate.

Fructele și legumele proaspete mai au un avantaj: nu sunt foarte scumpe, iar dacă aveți o grădină, pot fi chiar gratuite! Să luăm o scurtă pauză ca

Să luăm în considerare consecințele

25. Să luăm în considerare consecințele

După o analiză atentă, sper că veți fi de acord că pachetul alimentar ideal pentru rasa umană îl reprezintă fructele proaspete, la care se adaugă nucile, legumele, cerealele și alte plante. Fie că este vorba de aportul de energie, fibre, vitamine, minerale, de conținutul mare de apă sau de faptul că facilitează digestia, asimilarea energiei și a substanțelor nutritive sau eliminarea toxinelor și a reziduurilor, fructele proaspete și coapte reprezintă pachetul ideal pentru noi. Ele au o aromă plăcută, sunt dulci și răcoritoare. Argumentul decisiv este că nu necesită aditivi. Sunt alimente naturale. SUNT ALIMENTELE PE CARE NI LE RECOMANDĂ MAMA NATURĂ!

O să vă întrebați probabil de ce Mama Natură a creat o asemenea varietate de fructe. N-ar fi fost mai simplu dacă cel care ne-a creat ar fi conceput un pachet pentru fiecare individ? Poate că era mai simplu, dar cu siguranță era mai plictisitor, iar eu unul sunt recunoscător că avem de unde alege. În fond, varietatea este sarea și piperul vieții – și o dovadă în plus că cel care ne-a creat a vrut să ne bucurăm de viață.

Dacă ar fi creat un singur pachet, nu am fi protestat cu vehemență? Oare teama noastră de a deveni vegetarieni nu se bazează mai puțin pe faptul că nu ne plac fructele și mai mult pe sentimentul că am fi lipsiți de o mare varietate de alimente pe care le considerăm prețioase?

Am stabilit deja că fructele proaspete, nucile, legumele, cerealele și alte plante sunt singurele alimente pe care specia umană

le poate consuma cu ușurință, sunt eficiente și pot fi digerate în starea lor naturală, fără intervenția omului. Nu numai copiilor le plac fructele. Toți oamenii iubesc fructele din instinct. Veți prefera poate un pui Tikka unui delicios bol de căpșuni, unui ciorchine de struguri, unui ananas, unui pepene, unei pere, unei portocale zemoase, însă asta numai din cauza spălării creierului. Un copil ar alege în orice situație fructul.

Ca o ironie, chiar și instituțiile autorizate, responsabile pentru spălarea creierului, se văd nevoite în mod treptat să accepte ceea ce nu poate fi evitat. După ce am fost educați să credem că friptura de vită sau smântâna grasă sunt cele mai gustoase și mai benefice alimente, acum suntem sfătuiți să nu mâncăm prea multă carne, mai cu seamă carne roșie. Mulți oameni consumă carne de pui și lapte degresat din dorința de a alege calea de mijloc. Toată lumea, chiar și guvernanții, care de obicei sunt ultimii dispuși să admită că și-au schimbat părerile, ne sfătuiește acum să mâncăm mai multe legume și fructe.

Carnea roșie este probabil mai dăunătoare decât cea albă și cu siguranță laptele degresat este mai puțin periculos decât cel integral. Însă, nu e ca și cum ai spune: „Încearcă să reduci doza de arsenic și treci pe stricnină, e mai puțin toxică?“

De ce nu spun autoritățile că produsele lactate și carnea nu ne fac bine și că ar trebui să consumăm fructe proaspete, legume și nuci? Pentru că nu au curajul să vireze cu 180 de grade și să admită că au greșit? Sau pentru că sunt mari interese financiare în joc? Sau fiindcă nu pot accepta că ființa umană, inteligentă și civilizată, a putut greși?

Răspunsul e o combinație a factorilor de mai sus. Dar, înainte de a lovi în orânduire, oare noi putem accepta toate implicațiile? În fond, nu e simplu. Gândiți-vă la miile de ani de cercetări și experimente legate de diversele combinații alimentare. Gândiți-vă la miile de cărți de bucate scrise. Ca să acceptați pe deplin cele spuse de mine, va trebui să fiți de acord că toate cunoștințele și experimentele nu au dus la îmbunătățirea

gustului alimentelor suculente și nutritive, ci la transformarea hranei nesănătoase în singurul lucru dezirabil.

Trebuie să subliniez că, lăsând la o parte magnații, cum ar fi cei ai ciocolatei, care au un scop precis, intenția celor care promovează hrana gătită în casă, a bucătarilor-șefi sau a celor care scriu cărți de rețete culinare este de a da valoare lucrurilor pe care le mâncăm. Cu toate acestea, în ciuda eforturilor depuse, ei nu au reușit decât să ne convingă să consumăm alimente de rangul al doilea, fie scăzând valoarea alimentelor nutritive, fie prezentând hrana nesănătoasă drept una veritabilă.

Nu e ușor să acceptăm adevărul. E nevoie de curaj și de imaginație. Cu toate acestea, este absolut vital să o faceți. Feriți-vă de alimentele care nu se mai află în stare naturală. Aceasta este și cea de-a opta instrucțiune:

Feriți-vă de alimentele procesate!

26. Feriți-vă de alimentele procesate!

Pentru a putea contracara efectele manipulării, trebuie să înțelegeți consecințele consumului de alimente procesate.

Indiferent dacă sunt gătite, rafinate, congelate, afumate, puse la murat, îmbuteliate, conservate, îndulcite, deshidratate, ori saturate cu sare sau alți aditivi, procesarea alimentelor are trei efecte dăunătoare. În primul rând, distruge substanțele nutritive; apoi adaugă toxine și, în cele din urmă, reduce conținutul de apă, atât de important.

Credeți, poate, că efectul de deshidratare este anulat de apa sau vinul cu care gătim sau pe care le bem în timpul mesei. Din păcate, situația nu stă tocmai așa – acesta este sindromul găleții de plastic. Corpul vostru a fost conceput în așa fel încât să poată procesa pachetele alimentare pe care i le-a hărăzit natura. În plus, dacă beți în timpul mesei, vă creați noi probleme, întrucât eliminați sucurile gastrice din stomac.

Credem că foamea e o simplă nevoie a stomacului pe care o simțim atunci când spunem: „Mi-e foame!“ De fapt, foamea e o chestiune mult mai sofisticată. Animalele sălbatice preferă diverse alimente în funcție de substanțele nutritive și chimice care le lipsesc. Considerăm poftele pe care le au femeile însărcinate drept ceva ilogic. De fapt, sunt foarte logice: organismul le spune care sunt substanțele nutritive de care duc lipsă pentru a satisface noua viață care crește înlăuntrul lor și pentru a face față propriilor nevoi.

Acest exemplu demonstrează încă o dată că organismul uman e mult mai complicat decât o mașină. În cazul mașinii, combustibilul și materialele de întreținere sunt asigurate prin câteva sisteme. În cazul organismului vostru, aceleași pachete alimentare vă asigură atât energia, cât și materialele de întreținere, toate fiind procesate prin intermediul aceleiași guri și aceluiași sistem digestiv.

Mașina, având o construcție inferioară, trebuie verificată periodic de către om. Anumite componente se strică la un anumit interval de timp și trebuie înlocuite. Chiar și în condițiile în care toate elementele componente ale mașinii sunt schimbate, durata medie de viață a unei mașini moderne este de cincisprezece ani.

Corpul uman se întreține singur pe tot parcursul vieții. În ciuda faptului că îl tratăm ca pe un coș de gunoi și îl otrăvim cu tutun, alcool, gaze de eșapament și alte substanțe poluante, inima unui om bate în medie timp de șaptezeci de ani, fără să se oprească vreo secundă. Mă întreb care ar fi media de viață dacă ne-am trata corpul cu respectul pe care îl merită. Din nefericire, medicina modernă aplică metoda înlocuirii părților defecte și în cazul corpului omenesc. Credeți că transplantul de inimă, rinichi sau plămâni este o soluție? Trebuie să fim niște genii ca să ne dăm seama că singura soluție ar fi să evităm cauzele care duc la distrugerea unui organ?

Dacă hrana are un gust plăcut doar când ne e foame, atunci de ce oamenii care se satură continuă să mănânce? Singura explicație logică ar fi că mâncarea are un gust plăcut. Lucrurile stau chiar pe dos. Mâncarea începe să capete un gust neplăcut. Spunem despre astfel de oameni că sunt „lacomi“ sau că „mănâncă compulsiv“, dar, în fond, lacomului îi este încă foame.

Cum se poate întâmpla așa ceva? Cum te poți simți plin și înfometat în același timp? Atunci când consumăm hrană nesănătoasă, nu oferim organismului energia și substanțele nutritive de care are nevoie. Ideea este că, și cred că acesta este și cheia

METODEI UȘOARE, organismul va trimite în continuare semnale către creier până când va obține combustibilul și substanțele nutritive de care are nevoie. Poate că vă simțiți balonați, dar nu v-ați astâmpărat încă foamea.

Ca o ironie, în curând o să simțiți și mai puternic senzația de foame sau de nemulțumire. Veți fi poate surprinși să aflați că organismul folosește mai multă energie în procesul de digestie, asimilare și eliminare a hranei decât în orice altă activitate. Nu conștientizăm acest proces întrucât, mâncarea odată înghițită, sistemele funcționează automat. De aceea obosim după masa de Crăciun și simțim nevoia să tragem un pui de somn.

Dacă vă umpleți organismul cu mâncare nesănătoasă, nu numai că nu veți obține energia și substanțele nutritive necesare, ci o să vă înrăutățiți situația folosind rezervele de energie și de substanțe nutritive, și așa sărace, pentru eliminarea reziduurilor.

Cum rezolvăm această problemă? Consumând mai multe alimente nesănătoase! În felul acesta nu numai că nu vom rezolva problema, ci o vom agrava. Din acest motiv persoanele supraponderale nu se pot opri din mâncat și simt nevoia continuă să ciugulească ceva.

Ei nu-și satisfac niciodată foamea!

Masa de Crăciun este exemplul clasic. Ne înfruptăm dintr-o sumedenie de feluri de mâncare și tot nu ne săturăm. Cu cât vom consuma mai multe alimente nesănătoase, cu atât vom avea nevoie de mai multă energie pentru digerarea și procesarea lor. Singurul lucru care ne salvează e faptul că avem doar o gură. Însă, după ce terminăm, ne simțim în formă și plini de energie? Dimpotrivă, nu vrem decât să dormim, lăsându-i astfel organismului sarcina imposibilă de a digera și de a elimina toate resturile. Sădind asemenea semințe, nu vom obține nici un fruct.

E o ironie că am folosit cuvântul fruct. E un alt indiciu al importanței pe care fructele l-au avut în istoria și în folclorul nostru.

Va fi mai lămuritoare, poate, analogia cu setea. Setea e semnalul pe care organismul îl trimite către creier pentru a-i spune „am nevoie de apă". De cele mai multe ori nu ne trebuie mai mult de un pahar cu apă ca să ne satisfacem setea. Dacă veți încerca să vă potoliți setea cu bere, puteți bea două, trei sau mai multe halbe și tot nu vă săturați. Acest lucru se întâmplă deoarece berea conține alcool, iar alcoolul nu numai că nu astâmpără setea, ci duce la deshidratare. Același principiu funcționează și în cazul mâncării. Consumați alimentele nepotrivite și o să aveți o permanentă stare de foame. Din păcate, veți suferi și de obezitate, lipsă de energie și veți avea o sănătate precară.

E important să înțelegem motivele care stau la baza celei de-a noua instrucțiuni:

Încercați să vă satisfaceți foamea cu hrană adevărată, nu cu alimente nesănătoase

Observați că nu am fost categoric în legătură cu ultima instrucțiune – am folosit cuvântul „încercați" , și nu „trebuie". Motivul îl constituie un element foarte important: stabilirea limitei dintre alimentele sănătoase și cele nesănătoase. Nu e nevoie să ne facem prea multe griji acum din această cauză. După cum veți vedea ceva mai târziu, pe măsură ce veți parcurge acest program, dorința voastră de a consuma alimente nesănătoase va scădea treptat, devenind mai degrabă o excepție decât o regulă. E important să înțelegeți de la început că nu vă veți satisface foamea atâta vreme cât nu veți asigura organismului cantitatea de energie și de vitamine de care are nevoie.

Ce părere aveți despre o persoană care acceptă o slujbă plătită cu 100 de lire pe săptămână, în condițiile în care are cheltuieli de 150? Teoretic, asta facem noi atunci când ne umplem corpul

cu o mulțime de alimente nesănătoase. Mâncăm pentru a obține energie. Atunci când consumăm alimente nesănătoase folosim mai multă energie în digerarea și eliminarea acestora decât obținem de pe urma lor. Din acest motiv, cei mai mulți dintre noi ne trezim obosiți și lipsiți de energie, în loc să fim odihniți și tonici.

În afară de consumul de otrăvuri puternice, cum ar fi arsenicul, veți crede probabil că cel mai mare rău pe care îl putem face organismului este să-l hrănim cu *junk food*. De fapt, o să vedeți că există un pericol și mai mare pentru omul modern:

Alimentele rafinate

27. Alimentele rafinate

Ne face plăcere să mâncăm fructe proaspete și coapte pentru aroma lor plăcută, pentru că sunt dulci și pentru că, datorită conținutului mare de apă și de substanțe nutritive, pot fi asimilate ușor și, în același timp, ne potolesc setea. Și nucile ne plac pentru gustul lor dulce. De aici și zicala britanică:

Dulce ca o nucă

În capitolul 19 am promis că voi explica prin ce modalități a reușit omul inteligent să se amăgească în privința gustului alimentelor nesănătoase. Am menționat mai devreme o tehnică prin care ne înșelăm papilele gustative și instinctele naturale: adăugăm arome de fructe mâncărurilor nesănătoase. O altă metodă ar fi să adăugăm zahăr rafinat în mâncărurile nenaturale pentru a le îndulci.

Procesul de rafinare a zahărului înlătură orice urmă de substanțe nutritive. Aproape toate fibrele, mineralele și vitaminele sunt îndepărtate și tot ce rămâne sunt niște resturi fără consistență. Zahărul îngrașă pentru că are un aport de calorii goale, de calitate inferioară, și o cantitate mare de carbohidrați care sunt transformați în grăsime. Atunci când consumați alimente bogate în zahăr, organismul are senzația că primește ceva ce îi este benefic, pentru că acestea au un gust plăcut.

O să spuneți că uneori și căpșunile au un gust mai bun dacă le adăugăm zahăr. Asta se întâmplă numai dacă nu sunt coapte.

Fructele trebuie consumate numai atunci când sunt coapte. Adăugând zahăr unui fruct care nu este copt, nu îi îmbogățim gustul, ci doar îi dăm o aromă de fruct zahărului.

Am mai arătat de ce câteodată, deși ne simțim balonați, ne e încă foame. E totuși un lucru mai grav să consumăm alimente care au fost îndulcite artificial. Nu numai că nu-i oferim organismului resursele de energie și elementele nutritive de care are nevoie, dar nici măcar nu ne umplem stomacul și ne simțim nu doar flămânzi, ci hămesiți. Cum rezolvăm de obicei problema? Mâncăm iar ceva nesănătos. E asta o soluție? Cu siguranță că nu! Nu facem decât să înrăutățim lucrurile.

Motivul pentru care ne îngrășăm nu este consumul prea mare de alimente, ci consumul de alimente nepotrivite. Organismul, deși lucrează la capacitate maximă, nu este capabil să elimine toate toxinele pe care le turnați în el.

Acum am aflat ce tipuri de alimente ne sunt benefice și care ne sunt dăunătoare. Însă, înainte să ne schimbăm obiceiurile alimentare, trebuie să înțelegem alte două principii importante:

Alegerea momentului și a combinației potrivite

28. Alegerea momentului și a combinației potrivite

Există o singură regulă în privința momentului: nu trebuie să mâncăm fructe atunci când stomacul nostru conține alte alimente. O să înțelegeți de ce după ce vom discuta despre regulile combinațiilor.

Înainte credeam că alimentele se pot combina doar dacă au gusturi compatibile. Am fost adeptul tipic al practicii „coș de gunoi" – singura mea datorie era să mă asigur că alimentele au un gust plăcut. După ce le înghițeam, eram absolvit de orice responsabilitate.

Omnivorele, cum ar fi caprele, sunt capabile să digere mai multe tipuri de alimente. Cu toate acestea, foarte rar se întâmplă să mănânce două feluri diferite la o singură masă. Am aflat deja că ne-am creat o problemă atunci când am început să procesăm alimentele; succesul obținut în urma creșterii plantelor și animalelor și cel obținut din conservarea și stocarea unor mari varietăți de alimente ne-a creat o altă problemă serioasă: am dezvoltat obiceiul de a consuma alimente diferite nu doar la o singură masă, ci într-o singură înghițitură.

De ce-am considera acest lucru o problemă? Pentru că sistemul nostru digestiv nu este pregătit să proceseze mai multe tipuri de alimente la aceeași masă. Înainte să pufniți de indignare, am să vă liniștesc: nu vreau să spun că veți fi nevoiți să mâncați un singur tip de alimente la fiecare masă. Vă cer doar să înțelegeți ce se întâmplă în interiorul organismului vostru atunci când faceți combinații nepotrivite. La fel cum procesarea alimentelor

poate înlătura substanțele nutritive, același lucru se întâmplă și atunci când facem combinații care nu sunt bune. În plus, alimentele incompatibile pot îngreuna digestia, asimilarea elementelor nutritive și eliminarea reziduurilor.

Un exemplu frecvent întâlnit este combinația dintre alimentele cu un conținut bogat de proteine, cum ar fi carnea, și cartofii, care sunt în principal carbohidrați. Stomacul produce acidul gastric pentru a digera proteinele. Sucurile necesare pentru digerarea carbohidraților sunt alcaline. Ce se întâmplă atunci când combinăm substanțele alcaline cu acizii? Se neutralizează reciproc. În final, atât carnea, cât și cartofii nu vor putea fi digerați. I-ați dat stomacului o misiune imposibilă. El va produce mai mult suc gastric, care va fi neutralizat de mai multe substanțe alcaline. Rezultatul va fi congestia stomacului, indigestia și arsurile.

În timp ce se petrec toate lucrurile descrise mai sus, este posibil ca alte alimente să intre în sistem și să rezulte un haos și mai mare. Am explicat mai devreme de ce fructele sunt pachetul ideal pentru specia umană. Din nefericire, ne-am obișnuit să mâncăm fructe în loc de desert, la sfârșitul mesei. Dacă veți consuma fructe atâta vreme cât mai există alimente nedigerate în stomac, acestea nu vor putea trece în intestine. Nu numai că veți pierde toate beneficiile pe care vi le aduc fructele, dar acestea vor deveni parte din masa reziduală, iar substanțele nutritive pe care le conțin se vor pierde. Când suferiți de arsuri sau indigestie, încercați să vă imaginați amestecul de carne și legume care fierbe în corpul vostru. Alimentele prost combinate pot rămâne în stomac mai bine de opt ore. Câteodată stomacul acționează un mecanism de autoapărare. Spune: „Îmi pare rău, am făcut tot ce mi-a stat în putință, nu mai pot face nimic." Atunci transferă alimentele nedigerate în intestine. Nici intestinele nu pot face mare lucru. Toate substanțele nutritive care erau în alimente au fost deja compromise. Toată energia care

putea fi extrasă a fost epuizată în încercarea de a digera acea masă de substanțe descompuse, deteriorate și toxice, care apoi trebuie să migreze către intestine pentru ca în final să fie eliminate.

Nu vreau să fac pe durul, însă oricine a suferit de constipație e conștient de durerea și neplăcerile pe care le suportă intestinele. În medie, orice aliment, cu excepția fructelor, are nevoie de aproximativ 25-30 de ore pentru a parcurge întregul tract gastrointestinal. În cazul cărnii, timpul necesar este dublu. Imaginați-vă câtă energie și cât efort depune organismul vostru atunci când încearcă să împingă această masă prin cei nouă metri de intestine. Să enumerăm acum

Principiile combinării corecte a alimentelor

29. Principiile combinării corecte a alimentelor

Iată care sunt principiile combinării corecte a alimentelor:

1. Nu mâncați fructe împreună cu alte alimente.
2. Nu amestecați carbohidrații și proteinele la aceeași masă.
3. Nu consumați mai mult de un aliment concentrat la o singură masă. Toate tipurile de alimente, cu excepția fructelor și legumelor prospete, sunt considerate hrană concentrată.
4. Legumele care nu conțin amidon (au un conținut mare de apă) pot fi digerate atât cu ajutorul sucurilor gastrice, cât și cu al celor alcaline, deci pot fi combinate cu proteine (carne, pește, pui și produse lactate) sau carbohidrați (grâu, pâine, orez, paste făinoase, cartofi, cereale).

Celălalt factor pe care trebuie să îl luăm în considerare este:

Momentul

Există o singură regulă atunci când vine vorba de timp și aceasta se aplică numai în cazul fructelor. Nu numai că trebuie să evitați consumul de fructe împreună cu alte tipuri de alimente, dar trebuie să vă asigurați că le mâncați pe stomacul gol. Momentul ideal pentru fructe este la micul dejun. După ce le-ați mâncat, lăsați să treacă 30 de minute înainte de a consuma altceva.

Citind principiile de mai sus o să vă spuneți probabil: „Dar asta înseamnă că n-o să mai pot mânca niciodată cartofi prăjiți

cu pește, sau brânză cu pâine, ouă ochiuri cu pâine prăjită sau cereale cu lapte!“ Nicidecum! Asta e frumusețea METODEI UȘOARE. Nu există restricții de nici un fel. Principiile de mai sus nu sunt reguli sau instrucțiuni, ci fac parte din ghidul celui care ne-a creat. Aceasta nu e o dietă. Va trebui doar să vă schimbați obiceiurile alimentare, ca să vă puteți bucura de fiecare masă. Trebuie să vedeți principiile enumerate mai sus ca pe o regulă generală, și nu ca pe o excepție. Nu se va întâmpla nimic grav dacă veți încălca regula din când în când. Vă puteți bucura de masa de Crăciun fără să vă îngrășați și fără inevitabilele mustrări de conștiință.

Aceste principii vă vor ajuta să obțineți din hrană maximum de substanțe nutritive și energie cu minimum de efort, în așa fel încât să vă rămână suficientă energie pentru a elimina substanțele toxice din organism și pentru a avea un tonus excelent. Nu uitați: alimentele cele mai gustoase și mai îmbietoare sunt și cele care vă asigură maximum de sănătate și de energie. Următorul lucru de care ne vom ocupa sunt

Băuturile

30. Băuturile

V-ați dorit vreodată să fi inventat Monopoly sau cubul Rubik? Care credeți că ar fi visul oricărui om de marketing? Când în lume există atâtea ființe înstărite, supraponderale, obsedate de calorii, gândiți-vă cât de bogat ați putea deveni dacă ați descoperi o băutură care să nu conțină calorii, dar în același timp să aibă cel mai bun gust și să potolească setea!

Mă tem că tocmai ați ratat lozul câștigător. Domnul Perrier a descoperit soluția cu ceva vreme în urmă și mulți alții au încasat ceva de pe urma ei. El își descrie produsul drept „apă minerală naturală de izvor, îmbogățită cu substanțe gazoase". Nu specifică despre ce izvor este vorba sau ce tip de gaze folosește. În orice caz, apa este la fel de spumoasă ca șampania. În mod paradoxal, domnul Perrier și cei care îi făceau concurență au fost nevoiți să cheltuiască o mulțime de bani pentru a face publicitate acestui produs ingenios.

E și mai ciudat că adevăratul inventator crease deja produsul cu mai bine de trei miliarde de ani în urmă. El țâșnește liber la suprafață din fiecare izvor de munte. Este băutura care potolește setea tuturor viețuitoarelor. Înainte ca rasa umană să-și asume această invenție, a fost singurul lichid pe care îl beau oamenii după ce erau înțărcați.

În orice caz, rasa umană posedă inteligență. Această calitate i-a permis să îmbunătățească un produs creat de cineva care este de un miliard de ori mai inteligent decât ea. Întrebați orice jucător de cricket sau de rugbi ce băutură îi astâmpără mai bine

setea după un meci și nouă din zece vor răspunde: o halbă de bere sau o halbă de Bitter Shandy[1].

Dacă ne-am lua după definiția din dicționar, *bitter* (amar) se referă la un gust puternic sau neplăcut. Berea este numită *bitter* tocmai pentru că are un gust amar. Nu am întâlnit încă persoana care, atunci când a băut prima halbă de bere, fie că a fost vorba de bere amară, mai puțin amară, blondă, brună sau Guinness, să nu-și fi spus în gând: „Chiar trebuie să beau mizeria asta? Aș prefera un pahar de limonadă." Adevărul este că numai copiii beau limonadă, adulții preferă berea! Ar trebui să bem limonadă atunci? Nu. Credința că limonada este o băutură mai bună este rezultatul spălării creierului la care am fost supuși din copilărie până în adolescență.

Efectul spălării creierului a fost atât de eficient, încât am ajuns să bem și bere care nu conține alcool. Închipuiți-vă: ne-am educat mintea și trupul să devină imune la gustul și mirosul neplăcut al băuturii ca să ne putem bucura de senzația de amețeală pe care ne-o provoacă alcoolul. Apoi renunțăm la alcool și rămânem numai cu gustul și mirosul neplăcut și ne amăgim că ne place!

Vreau doar să subliniez că, indiferent dacă este vorba de alimente sau băuturi, inteligența umană poate fi înșelată cu multă ușurință. Dacă spălarea creierului ne poate face să credem că ne place o băutură numită *bitter* pentru gustul său amar, vă închipuiți cât de ușor ne putem lăsa înșelați de gustul unor băuturi de tip coca-cola, chiar dacă substanța care i-a dat numele, cocaina, a fost îndepărtată întrucât creează dependență. Spălarea creierului a ajuns până acolo încât mulți dintre noi sunt de părere că o băutură nu poate fi consumată dacă nu este colorată în verde sau roșu, nu conține o bucată dintr-un fruct și o umbreluță deasupra. Dacă pisica sau câinele nostru ar consuma un asemenea amestec, ni s-ar părea ridicol.

---

1. Un amestec de bere și limonadă. (*N.t.*)

E uimitor cum oamenii care încearcă să-și controleze greutatea refuză să consume dulciuri care conțin frișcă, în schimb mănâncă diverse tipuri de supă cremă înainte de felul principal și beau câteva pahare de lichior, care conține același ingredient, după aceea.

E o ironie că domnul Perrier și competitorii săi au fost nevoiți să cheltuiască atâția bani ca să ne convingă de aceleași lucruri pe care ghidul celui care ne-a creat ni le spusese cu multă vreme în urmă:

Cea mai răcoritoare băutură
este apa rece și limpede

Poate aveți îndoieli în privința afirmației mele. Să încercăm să fim obiectivi. Încercați să vă întoarceți în timp și amintiți-vă când v-a plăcut cu adevărat gustul unei băuturi. O să-mi spuneți: „Păi, întotdeauna mi-a plăcut să beau un pahar de vin la masă." Și mie, dar nu-mi amintesc să-l fi băut vreodată din două înghițituri, pentru ca apoi să umplu imediat paharul și să repet întregul proces. De fapt, plăcerea de a bea un pahar de vin atunci când mănânci nu are legătură cu setea, ci mai degrabă cu sentimentul că masa nu ar fi completă fără vin. Trebuie să recunosc că nu e neapărat o necesitate, ci mai degrabă o consecință a spălării creierului.

Eu vă cer să vă amintiți un moment în care ați fost atât de însetat, încât ați dat pe gât în câteva secunde un pahar cu indiferent ce băutură, pentru ca apoi să mai goliți imediat încă unul pe nerăsuflate. Nu vi se pare că setea funcționează după aceleași principii ca foamea? Dacă sunteți foarte înfometat, orice mâncare vi se pare foarte bună. Rețineți că majoritatea băuturilor, inclusiv berea, conțin un mare procent de apă; dacă sunteți foarte însetat, orice lichid rece și limpede care vă umezește gâtul și vă potolește setea va avea un gust minunat, indiferent că este bere,

coca-cola, limonadă sau lichidul răcoritor și sănătos pe care Creatorul l-a conceput special pentru a vă satisface nevoile:

Apa rece, limpede, îmbogățită cu oxigen,
purificatoare și răcoritoare

Poate că încă vă e greu să acceptați această idee. Imaginați-vă că vă pierdeți într-un deșert fără apă. Soarele arde cu putere și vă simțiți gâtul uscat de câteva ore. Nu aveți nici o îndoială că veți pieri de sete. După ce băutură tânjiți? Să presupunem că printr-un miracol ați da de un hotel luxos în mijlocul unei oaze. La bar sunt înșirate pahare cu limonadă acidulată și coca-cola, o halbă de bere cu spumă deasupra și un pahar cu apă rece și limpede. Care credeți că v-ar tenta cel mai tare? Poate o să vă gândiți la bere. Cândva eu aș fi ales limonada. Acum sunt de altă părere.

Mai demult am avut o tentativă de a escalada un munte din Spania. M-am rătăcit prin vegetația luxuriantă și eram convins că voi muri de sete. Singurul lucru la care mă gândeam era apa. Când am reușit să dau de civilizație, mi s-a oferit posibilitatea să aleg dintre mai multe băuturi care ne potolesc de obicei setea. Am cerut apă. Nu conta dacă era rece sau limpede, important era să fie apă. E ciudat, fiindcă nu-mi aminteam când am băut ultima dată un pahar cu apă.

Dacă prin spălarea creierului omul modern a devenit complet dependent de alimentele procesate, la fel s-a întâmplat și în cazul băuturilor. Autoritățile au simțit nevoia să proceseze și apa care curge la robinet.

Probabil veți spune că dacă n-ar fi procesat-o, n-am mai fi în viață. E posibil să aveți dreptate. Dar nu este aceasta o nouă acuzație la adresa omului civilizat? Izvoarele naturale sunt atât de poluate, încât nu mai putem consuma apă din ele. Animalele sălbatice o pot face însă.

Poluarea și calitatea îndoielnică a apei curente ne-au determinat să căutăm alte tipuri de băuturi. Pe de altă parte, presiunea exercitată de autorități asupra noastră în legătură cu consumul de lapte a dezvoltat în noi o obișnuință și nu e de mirare că diverse companii cu interese comerciale au reușit să ne convingă că un anumit produs este răcoritor și ne poate asigura substanțele nutritive, sănătatea și energia necesare.

Considerăm că cel mai firesc lucru din lume este să ne trezim cu o cană de ceai sau cafea, deși nu e nimic natural în această obișnuință. Acestea sunt licori inventate de om. Cu siguranță că vă face plăcere să beți o cană de ceai sau de cafea când vă treziți. Ambele conțin în mare parte apă și ceea ce vă bucură este faptul că vă potolesc setea acumulată în opt ore de somn.

Adevărata atracție a ceaiului și a cafelei o constituie o substanță numită cofeină – în fond un drog care dă dependență –, iar lipsa acesteia creează un sentiment de gol și de nesiguranță, care ne face să ne dorim s-o consumăm în continuare. A doua cană nu are menirea de a ne potoli setea, ci de a ne vindeca de sevrajul pe care ni-l creează prima cană. A treia cană ne va elibera de simptomele create de a doua și senzațiile pot continua la infinit. Există dependenți de cofeină care pot bea chiar douăzeci de căni pe zi și nu înțeleg de ce sunt nervoși și însetați.

Este greu de înțeles cum producătorii de cafea au reușit să folosească aceleași tertipuri ca și cei care comercializează berea fără alcool. Este incredibil! Dacă nu vă e sete, singura plăcere pe care v-o oferă cafeaua este aceea de a vă satisface dependența pe care v-o creează cofeina. Dacă îndepărtați cofeina, renunțați la principalul motiv pentru care beți cafea. Cu toate acestea ne considerăm ființe inteligente.

În regulă, poate că nu sunteți atât de naivi pe cât vă fac eu să păreți. Poate că beți bere fără alcool și cafea decofeinizată pentru că aveți impresia că vă place gustul berii sau al cafelei. Amintiți-vă, v-am mai spus să vă feriți de alimentele pentru

care „dobândiți" plăcerea gustului. În aceste cazuri avem de-a face cu otrăvuri. Dacă faceți eforturi să ajungeți să vă bucurați de un anumit gust, înseamnă că aveți de-a face cu un drog care creează dependență. Copiilor și animalelor nu le place gustul și mirosul de cafea, alcool sau nicotină până când nu devin dependenți de ele. Nici atunci nu le place gustul, ci doar cred asta, la fel cum dependenții de heroină au impresia că le place să-și înfigă ace în vene.

Vă amintiți probabil că atunci când eram tineri adăugam lapte și zahăr în ceai și cafea, ca să arate mai bine și să le ascundem gustul neplăcut. Pe măsură ce am devenit conștienți de problemele noastre legate de greutate, am renunțat la lapte și la zahăr. Continuând cu acest obicei, am constatat în scurt timp că putem bea ceaiul sau cafeaua fără zahăr. Dacă ceaiul sau cafeaua au un gust atât de plăcut, de ce nu am fost mulțumiți prima dată când nu am pus zahăr? Din același motiv pentru care fumătorii consideră că prima țigară are un gust oribil. Pentru că are într-adevăr un gust îngrozitor. La fel se întâmplă cu ceaiul sau cafeaua. Dacă perseverați, organismul vostru va deveni imun la gustul și la mirosul lor neplăcut, ca să poată asimila drogul de care are nevoie.

Aceia dintre voi care nu mi-au citit lucrările despre dependența de droguri ar putea crede că merită să experimentezi ca să te poți bucura de beneficiile pe care ți le pot aduce drogurile. Vreau să subliniez că dependența de droguri nu aduce nimic bun. Subliniez – nu vreau să spun că dezavantajele dependenței depășesc avantajele. Toți dependenții au experimentat acest lucru pe parcursul vieții. Vreau să spun că avantajele pe care dependenții consideră că le capătă de pe urma drogurilor sunt iluzorii. Cu alte cuvinte, nu există.

Fumătorii au convingerea că țigările îi ajută să se relaxeze, să se concentreze și îi eliberează de plictiseală și de stres. În realitate, au efectul invers, deși este foarte greu să convingi un

fumător de asta. Concentrarea și plictiseala sunt două stări total opuse, și la fel sunt relaxarea și stresul. Dacă ați încerca să vindeți unui fumător o pilulă magică și să-i explicați că are două efecte total opuse care acționează la interval de câteva ore, v-ar lua drept un șarlatan. Paradoxul e că fumătorii susțin că tocmai acesta ar fi efectul fumatului.

Acest subiect este foarte complicat și nu poate fi epuizat în câteva cuvinte. La sfârșitul cărții veți găsi mai multe detalii referitoare la cărțile de specialitate care vă pot ajuta. Ca să avem o idee mai clară asupra problemei, ar trebui să înțelegem de ce persoanele dependente de heroină au convingerea că le place să își înfigă ace în vene.

Suntem tentați să credem că ei ajung la un asemenea nivel de degradare pentru că doresc să obțină senzațiile euforice pe care le oferă heroina. Priviți acum problema dintr-o altă perspectivă. Închipuiți-vă un dependent de heroină care este lipsit de doza necesară. În regulă, poate că e un pic supărat că nu se mai poate bucura de senzațiile tari. Dar de ce devine atât de nervos? Atât mie, cât și vouă ne plac stările de euforie, dar nu intrăm în panică dacă nu avem parte de ele o vreme. Imaginați-vă senzația de panică și chinul prin care trece un dependent atunci când este lipsit de droguri. Imaginați-vă ce bucurie trăiește atunci când are din nou șansa să-și înfigă acul în venă și să pună capăt, în felul acesta, suferinței. Persoanele care nu consumă heroină nu intră în panică și nici dependenții nu trec prin asemenea stări până nu încep să consume drogul. Heroina nu îi eliberează de sentimentul de panică, ci, dimpotrivă, este cea care îl cauzează. Dacă sunteți sau ați fost vreodată fumător, cunoașteți senzația de panică pe care v-o creează lipsa țigărilor. Nefumătorii nu trăiesc un asemenea sentiment și nici fumătorii nu trecuseră prin așa ceva înainte să devină dependenți de nicotină. Nicotina nu vă eliberează de stres, ci dimpotrivă.

Veți crede probabil că exagerez atunci când compar dependența de heroină cu consumul ocazional de ceai sau cafea. În

fond, milioane de oameni consumă ceai și cafea în întreaga lume, fără să devină dependenți.

Iată încă o perspectivă greșită asupra lucrurilor. Mulți oameni trăiesc cu credința că pot „consuma" droguri fără să devină dependenți. Există o singură diferență între o persoană care consumă ocazional droguri și un dependent: primul nu este conștient că a devenit dependent. Singurul motiv pentru care consumați ceai sau cafea este dependența de cofeină. Probabil aveți încă sentimentul că le beți fiindcă vă place gustul. Amintiți-vă două dintre instrucțiunile pe care vi le-am dat. Una vă cerea să nu deveniți sclavii papilelor gustative. Cea de-a doua era să vă păstrați mintea deschisă.

Dacă puteți renunța cu ușurință la zahărul sau laptele din cafea sau ceai, de ce să nu faceți încă un pas – e chiar mai ușor să renunțați definitiv la ceai sau cafea. În felul acesta nu veți mai fi nevoiți să vă obișnuiți cu gustul neplăcut.

În timpul unei întâlniri cu fumătorii la una dintre clinicile mele, am întrebat dacă dorește cineva ceai, cafea sau o băutură răcoritoare. O femeie a răspuns: „Aș vrea un ceai fără lapte, zahăr sau ceai." A durat câteva secunde până când mi-a picat fisa. Ea ceruse de fapt o ceașcă de apă fierbinte!

O să spuneți, poate, că era săracă cu duhul sau că încerca să facă o glumă. Nu aveți însă dreptate. Îi înțelegeți psihologia? Nu putea renunța la ideea de-a bea ceai, însă fusese învățată că trebuie să excludă orice aditivi dăunători, cum ar fi laptele, zahărul sau ceaiul. Subconștientul ei se bucura în continuare de ceașca de ceai!

De fapt, ea savura băutura pe care Mama Natură a creat-o pentru noi chiar de la început. Mai ciudat e că, fiind o zi toridă, ar fi trebuit să-și dorească mai degrabă o băutură rece decât una fierbinte. Dar în acest caz nu ar mai fi băut ceai, ci ar fi avut parte de o simplă cană de apă, lipsită de gust, plictisitoare și banală.

Trebuie să înlăturăm efectele manipulării. Trebuie să vedem toate licorile create de om așa cum sunt în realitate: simple trucuri menite să ne facă să credem că omul ar putea îmbunătăți adevăratul elixir creat de o ființă cu mult mai inteligentă decât el.

Nu există ceva mai jalnic decât să vezi la o petrecere o persoană care a renunțat la alcool consumând pahar după pahar de suc de ananas, având convingerea că nu poate exista viață socială fără să torni ceva pe gât. Evenimentele sociale sunt agreabile pentru că ne putem relaxa și face conversație într-o companie plăcută. Ideea că alcoolul poate îmbunătăți asemenea situații e doar un mit. Nu-mi amintesc vreun eveniment la care să nu mă fi simțit bine dacă am avut parte de-o companie agreabilă. Îmi amintesc momente în care nu m-am simțit bine pentru că nu mi-a plăcut compania, chiar dacă băutura era la discreție. Adevărul e că, de cele mai multe ori, petrecerile dau greș tocmai pentru că există băutură la discreție și mereu se găsește cineva care, din cauza consumului excesiv de alcool, devine agresiv, îi jignește sau îi deranjează pe cei din jur.

Atunci care sunt băuturile pe care ni le recomandă ghidul celui care ne-a creat? Apa este cu siguranță una dintre ele, este ceea ce consumă și restul viețuitoarelor. Dacă simțiți nevoia să mai beți și altceva, o alegere bună este sucul natural de fructe, care să nu conțină alți aditivi în afară de apă. Majoritatea fructelor au un conținut bogat de apă, astfel încât vă pot astâmpăra în același timp și setea, și foamea. Dacă mâncați mai multe fructe, n-o să vă mai fie nici sete. De fapt, consumul de fructe poate fi o modalitate mai plăcută de a vă satisface setea decât consumul de lichide. La pauză, jucătorii de fotbal sau de rugbi obișnuiesc să mănânce o felie de portocală în loc să bea ceva. Atunci când trebuie să consumați lichide, există un singur elixir:

Apa rece, limpede, plină de oxigen,
purificatoare și răcoritoare

Priviți un stejar înalt și viguros. Dacă el a crescut atât de mare și de solid doar cu ajutorul apei, gândiți-vă cum v-ar putea ajuta pe voi apa! Tot ce trebuie să faceți este să luptați împotriva spălării creierului. Dar

Cum putem combate efectul spălării creierului?

31. Cum putem combate efectul spălării creierului?

În primul rând, trebuie să înțelegeți că ați fost supuși unui proces de spălare a creierului, însă a ști nu este de ajuns. Apoi trebuie să vă hotărâți să faceți ceva. În al treilea rând, TREBUIE SĂ FACEȚI CEVA! Aceasta este cea de-a zecea instrucțiune:

Puneți-vă pe treabă!

Nu e suficient să înțelegeți lucrurile despre care vă vorbesc și să fiți de acord cu ele, e nevoie să faceți un efort conștient pentru a le îndeplini.

Nu vă temeți, am să vă spun tot ce trebuie să faceți și, dacă veți urma toate instrucțiunile, o să vi se pară nu numai ușor, ci și plăcut.

Pentru a înlătura efectele spălării creierului va fi nevoie de un atac pe două fronturi. Întâi va trebui să vedeți alimentele care vă sunt benefice exact așa cum sunt. Când desfaceți o portocală zemoasă și coaptă sau un ananas, savurați-le aroma deosebită, apreciați conținutul bogat și răcoritor de apă, imaginați-vă cât de repede și de ușor va reuși organismul vostru să le digere și să absoarbă prețioasa energie și substanțele nutritive vitale și să elimine resturile.

Pe de altă parte, va trebui să priviți alimentele favorite de până acum așa cum sunt în realitate – un lup îmbrăcat în piele de oaie. O analogie mai potrivită ar fi „carne de porc deghizată în măr". Când mai consumați o friptură, gândiți-vă dacă într-adevăr carnea

are un gust așa de bun și dacă doriți să vă împovărați organismul cu dificila sarcină de a o procesa și de a elimina toxinele și resturile – în caz că este capabil de acest efort –, în condițiile în care consumați mai multă energie decât câștigați.

Pentru majoritatea oamenilor aspectul cel mai greu de acceptat al METODEI UȘOARE este teama că nu vor mai putea consuma alimentele preferate. Un fumător trăiește cu aceeași teamă că nu va mai simți gustul mâncării sau că nu va putea vorbi la telefon fără să fumeze o țigară. Și, dacă spaima unui fumător crește atunci când își propune să renunțe la fumat apelând la voință, aceeași senzație o trăiește și o persoană supraponderală care suferă de pe urma unei diete.

Mie mi-a fost mai ușor să accept această teorie atunci când am realizat că mâncarea gătită pierde elementele nutritive, iar Mama Natură nu ne recomandă să preparăm alimentele. Deși am fost de acord cu acest concept, la început mi-a fost greu să-l pun în practică, deoarece majoritatea alimentelor pe care le consumam și care-mi plăceau, cu excepția cerealelor, trebuiau gătite.

Cred că mi-a fost greu fiindcă mâncarea gătită are un miros extraordinar. Veți argumenta că una dintre regulile Creatorului spune că un pachet alimentar ne este destinat dacă ne place mirosul. E adevărat. Însă această regulă se aplică numai în cazul alimentelor naturale. Parfumul are un miros nemaipomenit, și totuși nu îl bem. De multe ori simt mirosuri apetisante venind dinspre bucătărie și îi spun lui Joyce: „Miroase excelent! Ce gătești?“, iar răspunsul este: „Nimic, curățam cuptorul.“

În natură, principala funcție a mirosului este aceea de a ne permite să distingem hrana și să ajungem la ea. Am menționat deja că foamea este un mecanism foarte interesant, întrucât nu suntem conștienți de ea până nu devine extremă sau până când alți factori nu trimit semnale către creier. Un factor comun este aspectul hranei, altul este mirosul. Pentru că ne hrănim cu foarte

multe alimente gătite, creierul nostru asociază mirosul mâncării gătite cu foamea, ceea ce nu înseamnă neapărat că ceea ce gătim are un gust plăcut.

Fumătorii care încearcă să renunțe la tutun se bucură de mirosul venit de la țigara altui fumător, însă, dacă ar fuma ei înșiși, gustul li s-ar părea oribil. Trebuie să combatem acel efect al spălării creierului care constă în asocierea dintre mirosul hranei gătite și senzația de foame. Dacă nu veți găti alimentele, nu va mai exista un miros care să vă tenteze și, în felul acesta, nu veți mai simți dorința de a mânca decât atunci când vă este cu adevărat foame. Astfel, mâncarea o să vă producă și mai multă plăcere.

Credeți probabil că vă sugerez să aplicați o metodă de autospălare a creierului. NICIDECUM! Procesul este invers și nu este atât de dificil pe cât vă imaginați.

Vom folosi o analogie. Imaginați-vă că v-ați îndrăgostit de o persoană care are un chip frumos, un corp perfect, o personalitate plăcută și veselă. Problema este că, pe măsură ce vă îndrăgostiți mai tare, persoana respectivă vă disprețuiește mai mult.

În același timp, există o altă persoană care venerează și pământul pe care călcați. Problema e că voi vedeți persoana respectivă ca fiind urâtă, plictisitoare, complet lipsită de caracter sau umor. Eu sunt un vraci și veniți să-mi cereți ajutorul. Vă pot oferi două pastile care vă pot ajuta în egală măsură.

Prima costă numai zece lire. Dacă o luați, o să vă îndrăgostiți de persoana urâtă, care o să vi se pară la fel de frumoasă ca cea dintâi. A doua pilulă vă costă o mie de lire, dar, atunci când o luați, persoana pe care o adorați va nutri aceleași sentimente pentru voi. Presupunând că banii nu sunt o problemă, ce pilulă ați cumpăra?

Cei mai mulți dintre noi ar alege a doua pilulă. Cu toate acestea, logica spune că ambele reprezintă o soluție. În fond, prima pilulă prezintă două avantaje majore: este mai ieftină și mulțumește

toate părțile, spre deosebire de a doua, care lasă neconsolată persoana care vă adoră.

Atunci de ce oare cei mai mulți dintre noi optăm pentru a doua pilulă? Fiindcă ne temem că prima nu face decât să ne amăgească, iar noi vom ajunge să vedem drept frumos ceva ce e de fapt urât. Eu nu sunt vraci, iar asemenea leacuri nu există. Există însă diverse forme de înșelătorie. Să considerăm același scenariu, dar să schimbăm rolurile; să presupunem că, fiind înșelat, ați ajuns să credeți că prima persoană este frumoasă și plăcută, în vreme ce a doua este urâtă și plictisitoare. Ați văzut probabil filme în care protagonistul este la început șters și neinteresant, pentru ca apoi să devină dinamic și atrăgător, sau să arate fie de nouăsprezece ani, fie de nouăzeci, în funcție de dorința producătorului. Cred că ați trecut prin asemenea situații și în viața reală, când primele impresii s-au schimbat la final.

Să presupunem că în realitate prima persoană era rățușca cea urâtă, iar cea care vă iubea era lebăda cea frumoasă. În acest caz nu ați mai avea nevoie de vrăji sau pilule magice, ar trebui doar să vă deschideți ochii și mintea.

Vă aflați exact în această situație!
Ați fost deja supus spălării creierului!

Alimentele pe care ați ajuns să le considerați frumoase, cum ar fi carnea, smântâna, produsele lactate sau deserturile exotice, nu vă iubesc. Dimpotrivă, vă urăsc, vă ucid chiar! Pe de altă parte, alimentelor care vă iubesc, vă ajută și vă asigură sănătatea și energia de care aveți nevoie nu le dați importanță și le puneți pe planul doi. Legumele sunt doar un adaos la felul *principal*. Fructele sunt opționale și fac parte dintr-un fel de mâncare pe care nu îl considerăm obligatoriu. Pentru că sunt destul de ieftine, pâinea și cartofii nu sunt considerate delicatese, motiv pentru care nu le dăm importanță la nici o masă. De vreme ce

sunt o parte vitală a dietei noastre, nu sunt de fapt o delicatesă? Există mii de sortimente de alimente pe care le punem în sendvișuri, dar partea cea mai importantă rămâne pâinea!

Realitatea e că din cauza spălării creierului ați ajuns să credeți că alimentele nesănătoase vă fac bine. Bănuiesc că vă considerați ființe inteligente. Dacă ați putut fi convinși că alimentele nesănătoase sunt bune, gândiți-vă cât de ușor v-ar putea fi să vedeți lucrurile în adevărata lor lumină, dacă veți face în mod conștient un efort pentru a combate efectului spălării creierului.

Problema e că nu vă veți putea abține. Instinctul vă spune că teoriile mele sunt corecte. Odată ce ați aflat adevărul, nu vă mai puteți înșela. De acum încolo veți începe să analizați toate alimentele procesate. O să vă întrebați de ce au fost procesate. Pentru ca alimentele nesănătoase să devină mai gustoase? Alimentele naturale sunt în felul acesta distruse?

Vom analiza acum exemplul clasic al unui aliment care generează probabil cele mai multe frustrări:

Ciocolata

32. Ciocolata

Toate persoanele care au probleme cu greutatea îmi spun: „Ador ciocolata, ce să fac ca să renunț la ea?“ Dacă adoră ciocolata, de ce se așteaptă ca eu să-i ajut să n-o mai mănânce? Dintr-un motiv foarte simplu: consideră că au probleme cu greutatea fiindcă mănâncă prea multă ciocolată. Dacă-i așa, de ce nu mă întreabă: „Poți să faci în așa fel încât să pot mânca oricâtă ciocolată vreau fără să mă îngraș?“ E ciudat că nimeni nu mi-a adresat vreodată această întrebare.

Și eu am avut cândva aceeași problemă legată de ciocolată. Deschideam o cutie de bomboane de ciocolată și o alegeam pe cea care îmi plăcea cel mai mult. Prima avea un gust extraordinar. A doua nu era la fel de bună. După aceea mâncam bucată după bucată, iar gustul începea să devină din ce în ce mai rău. Nu le mâncam numai pe cele care-mi plăceau cel mai mult, ci și pe cele care aveau un gust mediocru. Așteptam momentul în care urmau să rămână cele care nu-mi plăceau, ca să mă pot opri. Uimitor, chiar și atunci când ajungeam în acel punct și eram sătul de gustul și de mirosul de ciocolată, aceasta îmi făcea cu ochiul în continuare și nu mă puteam opri până când nu o dădeam gata. Atunci nu înțelegeam care era problema. Acum înțeleg.

Noi am crescut cu batoane de ciocolată, iar situația se repetă în cazul copiilor și al nepoților noștri. De aceea au dinții cariați

și mulți dintre ei sunt nervoși și agitați. Ciocolata este produsă din semințe de cacao. La fel și băutura care i-a preluat numele. Încercați să consumați cacao neîndulcită. Are un gust îngrozitor. Amintiți-vă, alimentele care au un gust neplăcut sunt periculoase. Ciocolata are trei componente pincipale:

1. Cacao – conține un drog otrăvitor numit teobromină, care dă dependență și are un gust neplăcut. Această substanță vă face să continuați să consumați ciocolata și după ce v-ați săturat.
2. Zahăr rafinat – pentru a masca gustul neplăcut.
3. Lapte – pentru a-i da un aspect plăcut.

Cele trei componente nu prezintă vreun beneficiu pentru om, însă au mai multe efecte dăunătoare. Combinația aceasta ne dă senzația că mâncăm ceva plăcut și hrănitor. Ciocolata este unul dintre cele mai nereușite alimente rafinate, dar unul dintre cele mai inteligente exemple de spălare a creierului.

Sunt convins că există oameni care și iubesc, și urăsc ciocolata, la fel cum li se întâmplă fumătorilor cu țigările. Instinctul le semnalează că sunt dependenți de ceva care le face rău. Credeți că dependența pe care o dă ciocolata este atât de puternică încât nu aveți suficientă voință să-i rezistați? Nu e așa. Substanțele care dau dependență vă pot afecta numai dacă le consumați. Evitați prima bucată de ciocolată și nu veți mai fi nevoiți să faceți vreun efort să o refuzați pe a doua. Credeți că ați mânca excremente dacă ar conține un aditiv care să le dea un gust și un miros plăcut și, în același timp, un drog care să vă inducă dorința de a le consuma? Ați putea face acest lucru numai dacă nu ați ști că sunt excremente. Dacă ați ști, nu le-ați putea mânca indiferent cât de plăcut ar fi gustul ori mirosul, sau cât de puternic ar fi drogul. Trebuie să combateți în mod conștient efectele

spălării creierului în ceea ce privește ciocolata. De câte ori aveți în față o bucată de ciocolată, trebuie să vă imaginați cele trei componente ale sale amestecate într-o masă dăunătoare, care vă înșală simțurile. Vă veți întreba cum de v-ați lăsat păcălit atâta vreme. În lucrarea *The Only Way to Stop Smoking Permanently* am prezentat câteva tehnici ingenioase prin care producătorii de țigări își prezintă otrăvurile într-o manieră atractivă. Închipuiți-vă că ați savurat o cutie de bomboane de ciocolată, după care vi s-ar spune că ele conțineau un șoarece mort, care fusese mărunțit și căruia i se adăugaseră arome. Oare ați mai fi mâncat ciocolata dacă ați fi știut? Cu siguranță că nu. Dar, atâta vreme cât nu știați, zahărul rafinat ar fi mascat gustul de șoarece mort și rezultatul final v-ar fi plăcut.

Teobromina este mai dăunătoare pentru organism decât un șoarece mort. Trebuie să fiți receptivi la ce vă spun și să înțelegeți că producătorii nu fac decât să transforme resturile în hrană. Când veți mânca iar ciocolată, gândiți-vă la bomboanele mele. Imaginați-vă că au în ele un șoarece mort – în fond, nici nu e exclus să fie așa!

Am dedicat un întreg capitol discuției despre ciocolată. Ciocolata este doar un exemplu al modului ingenios în care omul, din motive comerciale, a aplicat politica spălării creierului, convingându-ne că o substanță atât de periculoasă este un aliment. Există mii de asemenea invenții și nu este scopul acestei cărți să le enumere. Subiectul acestei discuții se poate rezuma în cea de-a opta instrucțiune:

Feriți-vă de alimentele procesate

Am ales ciocolata ca subiect al discuției noastre pentru că este un aliment consumat pe scară largă. Nu se consumă numai în stare pură – iertați-mă dacă mă contrazic, nu există ciocolată

în stare pură –, ci se folosește de multe ori ca ingredient pentru alte produse, care la rândul lor sunt nesănătoase. Spălarea creierului a fost atât de eficientă, încât acum considerăm ciocolata o aromă. Dacă vreți să simțiți cu adevărat gustul ciocolatei, încercați să mâncați cacao fără alți aditivi.

Haideți să facem o pauză și să vedem

Unde ne aflăm

33. Unde ne aflăm

Înainte de a merge mai departe, haideți să recapitulăm ce am aflat până acum. Folosind ghidul creat de Mama Natură, așa cum fac animalele sălbatice din instinct, nu vom mai avea probleme legate de greutatea ideală, la fel cum nici ele nu au. Ne vom cântări totuși periodic și vom înregistra datele referitoare la greutate, doar pentru a ne demonstra că METODA UȘOARĂ dă rezultate. Când vom sta goi în fața oglinzii și vom fi mulțumiți de formele noastre, indiferent câte kilograme am avea, vom ști că am atins greutatea ideală.

Am aflat ce alimente au cel mai plăcut gust: fructele proaspete, legumele, grâul și alte cereale. Am aflat că acestea sunt alimentele cele mai potrivite pentru sistemul nostru digestiv, că ne permit să trăim mai mult, să fim mai sănătoși și mai tonici. Știm și ce ar trebui să evităm: alimentele procesate, în special carnea și produsele lactate. Știm când trebuie să mâncăm – atunci când ne este foame, și când să ne oprim – când suntem sătui. În plus, avem cunoștințele de bază referitoare la momentul când trebuie să mâncăm și la combinațiile potrivite.

Dar cum vom reuși să facem schimbarea în așa fel încât să ne conformăm principiilor enunțate mai sus?

Cum stabilim o

Rutină?

34. Rutina

Gorilele își permit să rătăcească în libertate toată ziua și să mănânce din când în când câte o banană, dar cei mai mulți dintre noi trebuie să muncească. Asta nu e o problemă, întrucât sistemul este foarte flexibil: nu numai în privința alimentelor, ci și prin faptul că foamea e o senzație de care nu suntem conștienți în cea mai mare parte a timpului.

Problema noastră e că ne lăsăm conduși de dorințe. Ne-am obișnuit să luăm trei mese pe zi și avem obiceiul de a rade tot din farfurie. Cu alte cuvinte, rutina ne domină viața. Tipul de alimente, cantitatea și intervalul dintre mese sunt tot mai mult controlate de rutină și de obiceiurile zilnice. Din motivele pe care vi le-am prezentat deja, întrucât consumăm prea multe alimente nesănătoase, nu mai ajungem să ne satisfacem foamea, așa că suntem în permanență flămânzi și devenim supraponderali. Dacă veți consuma alimentele special concepute pentru voi, veți putea mânca oricât fără să aveți probleme de greutate.

Dacă sunteți genul care ciugulește în permanență și aveți o senzație de foame constantă, vă temeți că n-o să vă puteți controla aceste porniri. Nu e așa. Dacă veți renunța la vechile obiceiuri în favoarea hranei adevărate, cum ar fi fructele, vă veți satisface complet foamea și nu va mai exista nevoia sau dorința de a ciuguli.

Oare nu vom rămâne sclavii rutinei? Aceasta era problema și înainte: mâncam trei mese pe zi, indiferent dacă aveam sau nu nevoie. Da, însă mesele nu erau adecvate nevoilor noastre.

Dimpotrivă, amenințau să ne distrugă. Nu e nimic rău în a trăi după o anumită rutină. Și animalele au rutina lor. Căprioarele pasc aproape tot timpul, în vreme ce leii mănâncă o dată pe zi. Ele fac acest lucru dintr-un motiv simplu și egoist: pentru că li se potrivește. Din fericire, și noi ne putem stabili propria rutină din același motiv egoist. Dar, în loc să ne lăsăm conduși de vechile obiceiuri, după cum am fost învățați, iar nevoile noastre fizice și sistemul digestiv să se adapteze rutinei, vom inversa raportul: acum tipul de alimente, cantitatea și frecvența meselor ne vor satisface nevoile.

Amintiți-vă că foamea este importantă și că vă puteți bucura de o masă numai dacă aveți poftă de mâncare. Nu veți avea poftă de mâncare dacă nu vă e foame. Nu vă e foame dacă nu vă abțineți o vreme de la mâncare. Oare vă îndemn să vă înfometați în cea mai mare parte a timpului? Nu! După cum v-am mai spus, foamea este un mecanism atât de sofisticat, încât, odată intrați în rutină, nu mai sunteți conștienți de existența ei până când nu sosește vremea pentru următoarea masă. În felul acesta vă puteți bucura de fiecare masă, în vreme ce înainte nu aveați nici o satisfacție. Chiar și atunci când sunteți conștienți de această senzație, însă dintr-un motiv oarecare nu v-o puteți satisface, nu trebuie să vă impacientați, căci nu veți suferi nici o durere fizică. Poate că vă chiorăie stomacul, dar nu simțiți nici o durere fizică, și nu uitați că, prelungind senzația de foame, vă crește apetitul, iar următoarea masă o să vi se pară mult mai gustoasă. După cum am mai spus, foamea este un dar prețios, așa că respectați-l, îngrijiți-l, prețuiți-l. Cred că acum savurez mai mult mâncarea fiindcă mănânc doar de două ori pe zi.

Vă recomand să începeți programul cu o singură schimbare în rutina voastră actuală:

Mâncați fructe, și numai fructe,
la micul dejun

35. Mâncați fructe, și numai fructe, la micul dejun

Dacă ați început să consumați fructe la micul dejun, ați înregistrat deja primul succes cu METODA UȘOARĂ.

E greu să vă închipuiți că fructele ar putea fi apetisante la micul dejun. Am fost manipulați să credem că fructele se consumă numai ca desert. Micul dejun este însă momentul în care avem stomacul gol, iar organismul este pregătit să asimileze conținutul suculent, delicios, bogat în apă, purificator, sănătos și nutritiv al fructelor proaspete. Majorității oamenilor le e greu să-și imagineze că ar putea mânca fructe la micul dejun, însă în scurt timp ajung să privească o farfurie cu ouă, șuncă și cârnați nu ca pe un mic dejun englezesc, ci așa cum este în realitate:

Un amestec de grăsimi greu de digerat!

Sunt persoane pe care la început le sperie lipsa varietății pe care o presupune un mic dejun compus în exclusivitate din fructe. Această temere nu are nici o bază. Adevărul este exact pe dos. Am mai spus că cei mai mulți dintre noi avem în fiecare zi același meniu. Acum eu mănânc în fiecare dimineață patru tipuri diferite de fructe și sunt încântat să variez merele cu pere, portocale, mandarine, banane, pepene galben, grepfruit, căpșuni, zmeură, mure, prune, coacăze, agrișe, dude, struguri, ananas, piersici și caise.

Fiecare tip de fructe are diverse sortimente. Eu am enumerat numai câteva dintre fructele consumate frecvent de către occi-

dentali. Acum găsim în supermarketuri diverse sortimente de fructe exotice, cum ar fi mango sau *litchi*. Numai când vă gândiți la nenumăratele opțiuni pe care le aveți, problema varietății nu mai există. Puteți mânca fructe proaspete după pofta inimii și NU O SĂ VĂ ÎNGRĂȘAȚI!

Dați-mi voie să vă explic. Nu spun că ar trebui să mâncați fructe la micul dejun în fiecare zi pentru tot restul vieții. În concediu mănânc câte o scrumbie afumată sau un eglefin dacă nu există fructe, dar asta nu e o problemă. După cum v-am mai spus, abaterile sunt permise. Dar oare:

Cum rămâne cu celelalte mese?

36. Cum rămâne cu celelalte mese?

Vă sfătuiesc să nu încercați să vă schimbați celelalte obiceiuri alimentare decât atunci când veți fi pe deplin convinși că puteți consuma fructe la micul dejun. Orice schimbare a stilului de viață va atrage după sine modificări la nivel fizic, emoțional și psihic. Dacă încercați să alergați înainte de a învăța să mergeți, veți da greș. Chiar și atunci când schimbarea presupune un progres, cum ar fi un loc de muncă mai bun sau o mașină mai performantă, se întâmplă să trecem printr-o scurtă perioadă de dezorientare.

Adevărata problemă, ca și în cazul fumatului, este să combatem efectele spălării creierului acumulate pe parcursul vieții. Dar situația este puțin diferită. Nu trebuie să fumăm și, odată stabilit acest lucru, cel mai ușor este să ne lăsăm. Totuși, nu putem renunța la hrană, și nici nu văd de ce am face-o. A mânca este în același timp o necesitate și o adevărată plăcere de care ne putem bucura întreaga viață. Pentru fumători e destul de ușor să își schimbe marca preferată de țigări. Ceea ce la început are un gust ciudat va deveni în curând marca lor preferată. Ar trebui să facem același lucru și în privința mâncării: să schimbăm treptat alimentele pe care le consumăm cu cele care ne sunt benefice. Nu uitați, acestea sunt cele care au gustul cel mai bun și, în scurt timp, vor deveni preferatele voastre.

Unul dintre lucrurile frumoase pe care le implică METODA UȘOARĂ este acela că nu trebuie să vă grăbiți. Aceasta este cea de-a unsprezecea regulă:

Nu vă stresați prea tare!

Este imposibil să dați greș cu acest program. Problema fumatului este rezolvată din momentul în care ați tăiat porția de nicotină; nu trebuie să așteptați ca toată mucozitatea să se elimine din plămâni ca să reîncepeți să trăiți. La fel rezolvați problema kilogramelor în plus, din momentul în care începeți METODA UȘOARĂ. De fapt, dacă urmați instrucțiunile, problema cu greutatea este ca rezolvată din momentul în care începeți să le citiți. Nu trebuie să așteptați să ajungeți la greutatea ideală. Totul se rezolvă din momentul în care faceți primul pas.

Dacă încercați să faceți schimbări înainte de a vă obișnui cu noul regim alimentar bazat pe fructe la micul dejun, dacă încă tânjiți în secret după ouă cu șuncă, veți fi exact ca fumătorii care au renunțat la țigări prin metoda voinței, pentru ca apoi să-și petreacă restul vieții râvnind la o țigară. Orice schimbare nu va face decât să agraveze situația, iar efectul va fi asemănător cu cel al unei diete.

Dacă veți începe programul consumând numai fructe la micul dejun, s-ar putea să vi se pară ciudat o vreme, însă, folosind tehnicile de contraspălare a creierului menționate mai sus, după câteva zile vă veți întreba cum de-ați putut mânca altceva până atunci. În același timp, veți pierde din greutate, vă veți simți în formă și veți avea mai multă energie. Cel mai important e că o să vă facă plăcere să mâncați fructe la micul dejun. În felul acesta, veți căpăta încredere și veți constata nu numai că metoda are sens, ci și că

Într-adevăr funcționează!

În tot acest timp veți putea experimenta contratehnicile de spălare a creierului în privința alimentelor procesate, cum ar fi ciocolata, produsele lactate și carnea, descoperind alimentele hrănitoare și benefice care să le înlocuiască. În curând veți fi

cât se poate de nerăbdători să le încercați. Dar, chiar și atunci, nu trebuie să vă grăbiți, deși o să vă vină greu să vă abțineți. Pe măsură ce kilogramele în plus și depunerile neplăcute de grăsime încep să dispară și pe măsură ce începeți să vă simțiți mai sănătoși și mai plini de viață, veți descoperi că alimentele voastre preferate sunt cele naturale, bogate în apă, iar alimentele procesate vi se vor părea din ce în ce mai neatractive.

Veți fi dezamăgiți să constatați că această carte nu vă oferă nici o rețetă. Care au citit cartea au fost contrariați: cum este posibil să scrii o carte despre obiceiurile alimentare fără să incluzi rețete? Mărturisesc că logica mea înțelege problema, dar instinctul nu. Motivul e foarte simplu: în orice carte despre nutriție pe care am citit-o, am găsit rețete care m-au dezamăgit. Fie că era așa sau nu, aveam impresia că țin dietă și mă simțeam frustrat. Cu METODA UȘOARĂ nu simt asta. De fapt, parte din această bucurie este să faci noi descoperiri: de exemplu, am văzut că sucul natural de portocale adăugat peste cereale este mult mai bun decât laptele, și nici nu trebuie să pui zahăr. M-am entuziasmat când am descoperit că unul dintre felurile mele preferate, carne cu varză și cartofi, are un gust la fel de bun și fără carne, iar cotletele de miel cu cartofi noi și mazăre sunt foarte bune și fără cotlete. Totuși, dacă doriți rețete, aveți la dispoziție o mulțime de cărți din care să alegeți.

Acum ar fi momentul potrivit pentru a trata un subiect care mi-a stârnit aceeași îngrijorare pe care ar putea să v-o creeze și vouă:

Va trebui să devin vegetarian?

37. Va trebui să devin vegetarian?

„Va trebui să devin vegetarian?“ este cea mai frecventă întrebare cu care mă confrunt. Cunosc senzația. Nu am nimic împotriva animalelor, dar numai gândul că nu aș mai mânca niciodată carne îmi dă o stare de frustrare. Nu există o explicație logică pentru un asemenea sentiment, pentru că frumusețea acestui program este că puteți mânca orice doriți.

Gusturile mele s-au schimbat treptat și continuă să se schimbe. Cu câteva luni în urmă detestam salatele. Acum felul meu preferat este un sendviș delicios cu avocado, roșii, castraveți și lăptuci. E important de menționat că, dacă veți deveni vegetarieni, acest lucru se va întâmpla pentru că veți prefera acest tip de mâncare.

Mult timp i-am considerat pe vegetarieni ca făcând parte din aceeași categorie cu nefumătorii și antialcoolicii. Cu toate că le admiram principiile morale și stilul de viață sănătos, mi se păreau prea fățarnici pentru gusturile mele. A fost un șoc pentru mine să descopăr că oamenii care nu beau și nu fumează fac lucrul acesta dintr-un motiv pur egoist, acela că se pot bucura mai mult de viață fără să fumeze și să consume alcool. Deși admir foarte mult principiile vegetarienilor care au ales acest mod de viață deoarece cred că este imoral să ucizi animale atâta timp cât avem la dispoziție alte feluri de mâncare, am avut un șoc și mai mare să descopăr că majoritatea sunt vegetarieni dintr-un motiv pur egoist: consideră că alimentația vegetariană este mult mai sănătoasă și mai gustoasă.

Totuși, una din părțile frumoase ale METODEI UȘOARE este că niciodată nu trebuie să spui „nu am voie să mănânc ciocolată“ – ori lapte, înghețată, fripură, brânză sau orice altceva. Amintiți-vă de acea „limită a alimentelor nesănătoase“ care este foarte importantă. Se știe că organismul uman, deși este solid, conține 70% apă. Obiectivul vostru este să vă schimbați treptat obiceiurile alimentare, astfel încât mâncarea nesănătoasă să devină excepția, și nu regula, iar cel puțin 70% din ceea ce consumați să fie alimente proaspete, cu un bogat conținut de apă, cum ar fi fructele și legumele. Dacă veți combina corect alimentele, veți putea mânca tot ce vă place, până vă săturați, fără să luați în greutate.

Veți spune că 70% reprezintă o proporție greu de atins. Ei bine, nu este așa. Dacă veți proceda la fel ca mine și veți lua două mese pe zi, acoperiți deja 50% din necesar prin consumul de fructe la micul dejun. Dacă luați trei mese pe zi, acumulați aproximativ 33%, iar dacă mâncați o salată la prânz, veți putea consuma aproape orice la cină.

Veți descoperi că legumele constituie mare parte din mâncarea pe care o consumați, așadar, în cazul în care acestea sunt gătite, tot ce vă rămâne de făcut este să vă asigurați că nu au fost fierte prea mult, pentru a nu-și pierde valoarea nutritivă și conținutul de apă. O soluție bună ar fi să le prăjiți puțin sau să le gătiți la aburi.

Veți vedea că aplicând metodele de contraspălare a creierului pe care le-am menționat anterior, pe măsură ce kilogramele în plus dispar, va dispărea și dorința de a consuma alimente nesănătoase. Eu nu mai beau de mult lapte, ceai sau cafea. Nu mai mănânc dulciuri, deserturi, ciocolată, prăjituri, biscuiți sau produse lactate, cu excepția untului. Prin urmare, nu mai simt nici nevoia să consum zahăr rafinat.

Nu a fost nevoie de un efort prea mare ca să renunț la aceste lucruri. Dimpotrivă, am dobândit o stare de siguranță și satisfacție atunci când am înlocuit alimentele care știam că nu-mi

fac bine cu cele care îmi aduceau beneficii. Am descoperit apoi că, în timp, mi-a dispărut impulsul de a consuma alimente nesănătoase. Uneori mai consum alimente nesănătoase, cum ar fi carnea sau produsele lactate, de obicei dacă nu am de ales.

După ce am realizat că sistemul meu digestiv nu a fost construit pentru a procesa carnea, apetitul meu pentru acest produs a scăzut. La aceasta au contribuit şi alţi factori: cazurile din ce în ce mai frecvente de maladii dobândite în urma consumului de carne, cum ar fi boala vacii nebune, introducerea steroizilor în hrana animalelor sau folosirea conservanţilor pentru îmbunătăţirea gustului.

Singurul efort conştient pe care l-am depus a fost acela de a mânca fructe, şi numai fructe, la micul dejun. Şi chiar nu a fost un efort în adevăratul sens al cuvântului. Singurul meu regret este că nu am început să consum numai fructe la micul dejun chiar din ziua în care am fost înţărcat! Pe scurt, iată câteva

Sugestii utile

38. Sugestii utile

Animalele sălbatice mănâncă numai când le e foame şi se opresc atunci când se satură. Oamenii au tendinţa să mănânce din obişnuinţă, rutină sau plictiseală, ori pentru că au fost îndoctrinaţi să creadă că le face plăcere. Sunt câţiva paşi pe care îi puteţi urma ca să corectaţi aceste tendinţe dăunătoare.

Gândiţi-vă că unicul motiv pentru care mâncaţi este acela de a oferi organismului energia şi hrana necesare pentru a vă bucura de o viaţă sănătoasă şi plină de dinamism. Amintiţi-vă că cel care ne-a creat a vrut ca actul hrănirii, sau potolirea foamei, să fie o activitate plăcută, de care să ne bucurăm pe tot parcursul vieţii atât din punct de vedere fizic, cât şi psihic.

Reţineţi că nu vă veţi putea bucura de nici o masă, fizic sau psihic, dacă nu vă este foame. Foamea este esenţială că să obţineţi satisfacţia maximă atunci când mâncaţi. Stabiliţi-vă orele de masă în aşa fel încât să vă fie foame la ora fixată şi să nu vă stricaţi apetitul mâncând între mese.

Trebuie să fiţi conştienţi că alimentele nesănătoase nu vă pot satisface foamea. Cel mai simplu mod de a nu mai consuma alimente nesănătoase este să nu le mai cumpăraţi.

Chiar şi în zilele noastre persistă obiceiul să umplem farfuriile rudelor sau ale musafirilor cu mult mai mult decât au nevoie sau doresc. Aveam un grup de prieteni care obişnuiau să consume dulciuri exotice şi era greu să rezişti tentaţiei din teama de a nu-i ofensa. Cine urma se simţea obligat să egaleze, sau chiar să depăşească, eforturile cuplului precedent. Şi, ca o ironie,

principalul subiect de discuție la aceste întâlniri erau curele de slăbire. Fără îndoială, în acele vremuri, când alimentele erau greu de găsit, o asemenea abundență era de admirat. Dar timpurile s-au schimbat. Pentru membrii societății occidentale, principala problemă este consumul excesiv de alimente. Pe vremuri era amuzant să adaugi în băutura cuiva mai mult alcool decât își dorea. Din fericire, campaniile de tipul „Nu consumați alcool atunci când sunteți la volan“ au încurajat oamenii să renunțe la asemenea practici stupide. Este la fel de stupid să consideri că bunele maniere te obligă să le bagi pe gât oamenilor mâncare, indiferent dacă sunt sau nu supraponderali.

Nu uitați că familia și invitații voștri își doresc la fel de mult ca voi să aibă o viață sănătoasă și plăcută. Vă vor aprecia și mai mult dacă îi veți ajuta. Dacă observați aceleași obiceiuri în cercul vostru de prieteni, încercați să ajungeți la un consens cu ei: schimbați standardele, convingeți-i că o gazdă bună nu este cea care servește la masă o cantitate mare de alimente nesănătoase și scumpe, ci unele care sunt nutritive, benefice organismului și plăcute.

Dacă farfuria v-a fost umplută, nu vă simțiți obligați s-o goliți, doar din politețe față de gazdă. Într-o vreme mi se părea frustrant să nu fiu în stare să-mi golesc farfuria, însă acum, în timpul mesei, îmi pun întrebarea: „Chiar îți place ce mănânci?“ Dacă răspunsul este nu, atunci nu mai mănânc. Țineți minte: cu cât veți mânca mai puțin la o masă, cu atât vă veți bucura mai mult de următoarea.

Evitați să cădeți în capcana alunelor. Este cel mai enervant obicei pe care îl au prietenii și chelnerii: îți trântesc în față un bol de alune, chipsuri sau alte chestii de ronțăit, imediat ce le calci pragul. Cu siguranță că ați auzit expresia: „Trebuie să fii crud ca să fii bun.“ Oamenii aceștia fac exact contrariul: sunt amabili, dar de fapt vă fac rău. Nu fac decât să vă ispitească. Dacă reușiți să nu luați nici o alună sau vreun chips e bine, dar dacă mâncați o alună cât de mică, veți descoperi că, pe nesimțite,

ați ras tot castronul. Vă veți strica pofta de mâncare și-o să vă întrebați de ce masa principală nu e la fel de gustoasă ca de obicei. Eu unul nu am nevoie de voință ca să rezist tentației de a mânca acea primă alună sau chips. Nu pot să vă spun cât sunt de încântat numai la gândul că, dacă aș fi cedat tentației de a mânca prima alună, aș fi golit apoi tot bolul. Plăcerea e și mai mare atunci când le văd pe celelalte biete suflete cum îndeasă în ele îmbucătură după îmbucătură. Prietenii și chelnerii ar trebui să știe că, tentându-i pe clienți sau pe musafiri în felul acesta, nu le fac nici un serviciu.

Fiți prudenți cu toate alimentele procesate. Dacă vă place un anumit fel de mâncare, întrebați-vă de ce. Dacă este un desert exotic și dulce, sau carne asezonată cu sos dulce, întrebați-vă dacă într-adevăr vă bucurați de gustul mâncării, sau de gustul dulce al zahărului rafinat. În al doilea caz, ați fost înșelat. Cunosc o mulțime de persoane care nu ar putea să bea un pahar de smântână sau jumătate de pahar de whisky sec, însă combinate, vor bea pahar după pahar dintr-o renumită marcă de lichior.

Nu vă lăsați păcăliți de efectele spălării creierului sau de plăcerea pe care o simt papilele gustative. Amintiți-vă că mâncarea cu un conținut bogat de apă are gustul cel mai bun și încercați să faceți combinațiile corecte la momentul potrivit.

Înainte de a încheia, am promis să mă ocup de un subiect care nu are nimic în comun cu problema kilogramelor în plus. Îl voi trata ca pe un subiect complet separat, deoarece cred că este esențial pentru a avea o viață fericită, sănătoasă și plăcută:

Exercițiile fizice

39. Exercițiile fizice

Majoritatea experților în diete insistă că, pentru a slăbi, este esențial să faceți exerciții. Pare destul de logic, dar, așa cum am mai spus, nu măriți sau reduceți greutatea inițială a mașinii voastre consumând mai mult combustibil, ci reușiți doar să scurtați intervalul de alimentare. Exercițiile fizice vă creează senzația de foame și sete, deci veți simți nevoia de a bea și a mânca mai mult.

Nu vedem melci sau broaște țestoase alergând încoace și încolo și, cu toate acestea, ele nu sunt supraponderale. De fapt, specia umană și animalele domesticite sunt singurele creaturi care cred că este necesar să facă mișcare.

Dacă veți urma o serie de exerciții fizice ca să pierdeți din greutate, nu numai că nu vă veți atinge scopul, dar veți avea și sentimentul că urmați o cură de slăbire. Veți considera exercițiile o formă de penitență și veți avea nevoie de voință și disciplină ca să le puteți face. Este adevărat că în primele zile le veți urma cu strictețe, dar, pe măsură ce rezerva voastră de voință începe să se epuizeze și alte evenimente din viața personală devin mai importante, nevoia de a face exerciții va dispărea. Dacă nu mă credeți, verificați anunțurile cu obiecte de vânzare din ziarul local.Veți vedea mai multe anunțuri de biciclete, aparate pentru exerciții fizice și alte obiecte din această gamă decât toate celelate anunțuri la un loc. Chiar credeți că deținătorii acestor aparate au atins forma fizică dorită și nu mai

au nevoie să facă exerciții, sau pur și simplu s-au plictisit de ele după două săptămâni?

Cu toate acestea, vă recomand să faceți exerciții în mod regulat, nu pentru că vă ajută să pierdeți din greutate, ci dintr-un motiv mult mai egoist: dacă vă veți simți în formă și plini de energie, iar corpul va fi mai tonifiat, vă veți bucura și mai mult de viață.

Pe măsură ce kilogramele vor scădea, iar nivelul de energie va crește, veți dori să vă bucurați de toate beneficiile pe care vi le aduce o viață activă.

Aveți însă grijă. Dacă nu sunteți în formă în momentul de față, începeți treptat. Veți observa că, pe măsură ce nivelul de energie și tonifiere crește, veți simți automat nevoia să faceți și mai multe exerciții, și astfel dați startul unei minunate reacții cauză-efect, care foarte curând vă va face să vă simțiți mai tânăr. Nu vă supra-solicitați. Corpul vostru și intuiția vor fi cele care vă vor ghida. Consultați-vă medicul dacă nu sunteți siguri.

În momentul în care vă veți simți pregătiți pentru exerciții mai dificile, veți trăi experiența adrenalinei. E o senzație minunată, care va fi în curând urmată de alte două stări extraordinare. Întâi vă relaxați după o activitate solicitantă. Apoi vă veți putea satisface senzația puternică de foame și sete, fără teama că veți pune vreun kilogram în plus și fără să vă simțiți vinovați în vreun fel.

În zilele noastre există pe piață o mulțime de aparate de exerciții, la care se adaugă săli de fitness, casete video etc, toate special concepute pentru a vă ajuta să slăbiți și să fiți în formă și cât mai sănătoși. Sfatul meu este să ignorați toate aceste invenții. La fel cum exercițiile pe care le faceți pentru a pierde din greutate vă par o pedeapsă, același lucru se va întâmpla și dacă veți face exerciții pentru a fi în formă și sănătoși.

Exercițiile nu trebuie să devină o povară. Oare când eram copii exercițiile fizice reprezentau un efort? În tinerețe obiș-

nuiați să plătiți bani grei ca să înotați, să dansați, să jucați tenis sau golf pentru că doreați să slăbiți și să vă simțiți în formă? Cu siguranță că nu. Le făceați din plăcere. Aveți poate senzația că atunci era o plăcere pentru că aveați mai multă energie. Poate că aveți dreptate, însă energia nu este legată de tinerețe, ci mai degrabă de stilul de viață pe care l-ați ales.

Totuși, suntem pe cale de a schimba aceste lucruri, întrucât aceasta e chiar esența METODEI UȘOARE. Dacă urmați instrucțiunile, în curând veți deborda de energie și veți avea șansa de a alege dintr-o mare varietate de activități, în funcție de vârstă, aptitudini sau gusturi: golf, bowling, *squash*, tenis, badminton, atletism, excursii, *trekking*, ciclism, patinaj, fotbal, crichet, schi, gimnastică și altele.

Aceste sporturi nu numai că sunt agreabile, dar vă oferă și posibilitatea de a interacționa pe plan social, vă stârnesc o poftă de mâncare sănătoasă și vă permit nu doar să vă bucurați de plăcerea de a mânca, ci și să consumați din ce în ce mai mult fără să deveniți supraponderali. De asemenea, vă tonifică mușchii și vă mențin sănătoși și în formă. Mai există și un alt avantaj care nu este întotdeauna vizibil. Vă ajută să scăpați de plictiseală, care este una dintre principalele cauze ale supraalimentației.

Majoritatea animalelor sălbatice fac exerciții fizice în timp ce vânează și caută hrana, sau evitând să devină hrană pentru alte animale. Omul occidental a ajuns să nu mai aibă nevoie de asemenea activități. Unii dintre noi au înlocuit aceste exerciții cu munca manuală. Sunt convins că mișcarea fizică întreprinsă în mod regulat este esențială pentru o viață mai bună. Corpurile noastre au fost concepute să facă mișcare, nu să stea pe loc. Exercițiile nu trebuie să fie o penitență. Ar trebui să fie o plăcere în sine și, în același timp, să aducă beneficii suplimentare.

De fapt, chiar acesta este subiectul cărții. Am primit cu toții cel mai frumos dar cu putință – viața. Ca ființe umane, privilegiul

este dublu, întrucât am fost echipați cu cel mai complex mecanism pentru a supraviețui. Iar dacă ați avut și șansa de a vă naște fără defecte fizice sau psihice grave, atunci sunteți cu adevărat privilegiați.

Aproape că am ajuns acolo unde trebuie; au mai rămas

Concluziile

40. Concluzii

Titlul cărții v-ar putea lăsa impresia că principalul obiectiv al METODEI UȘOARE este controlul greutății. Nu este așa. Dacă o carte despre renunțarea la fumat poate crea panică și teamă în mințile fumătorilor, un efect similar îl poate avea o carte despre slăbit asupra persoanelor supraponderale.

Metoda propusă de mine pentru a renunța la fumat s-a bucurat de un succes incredibil, întrucât principalul meu obiectiv nu a fost să-i conving pe fumători să renunțe, ci să îi ajut să înțeleagă că se pot bucura de compania celorlalți și pot face față stresului mai bine în calitate de nefumători. Cu alte cuvinte, primul obiectiv e să îi ajut să se bucure de viață. O să vă întrebați probabil care este diferența. Diferența este una subtilă și vitală în același timp. Dacă un fumător e preocupat de dorința de a renunța la fumat, va trăi cu un permanent sentiment de sacrificiu și frustrare, ceea ce va duce la depresie și eșec. Dacă fumătorul va fi în primul rând convins că nu are ce pierde și că nu va simți vreo lipsă atunci când va renunța la tutun, ba dimpotrivă, că se va bucura mai mult de viață, acea persoană va înceta să mai vadă în țigară un sprijin sau o plăcere. Nu va mai exista sentimentul de sacrificiu sau privațiune. Dimpotrivă, foștii fumători văd renunțarea la fumat în adevărata ei lumină – sfârșitul unei boli – și astfel procesul devine mai degrabă simplu și plăcut, decât imposibil și depresiv.

Exact același principiu se aplică și în cazul controlului greutății. Pentru majoritatea persoanelor supraponderale, slăbitul

implică aceleași sentimente de sacrificiu și frustrare. A treia instrucțiune vă cerea să începeți cu un sentiment de entuziasm și bună dispoziție. Este foarte bine dacă ați reușit să faceți acest lucru. Dacă nu, este absolut esențial să dobândiți chiar acum starea de entuziasm și bună dispoziție.

Principalul scop al acestei cărți este să vă ajute să vă trăiți viața din plin. Nu trebuie să vă simțiți deprimat sau nefericit. Nu se întâmplă nimic rău în viața voastră.

Se întâmplă ceva minunat!

Nu vă veți putea bucura de viață dacă aveți probleme respiratorii, sunteți lipsiți de energie, de încredere în propria persoană, suferiți de dispepsie, constipație, diaree, indigestie, arsuri la stomac, ulcer, iritații intestinale, hipertensiune, colesterol și afecțiuni ale inimii, arterelor, venelor, stomacului, intestinelor, rinichilor și ficatului, și nu numai.

Nu vă veți putea bucura de viață dacă vă simțiți în același timp vinovat că mâncați prea mult și frustrat că nu vi se permite să mâncați atât cât doriți. De ce să nu mâncați ceea ce vă place atât cât vreți, cât de des doriți și să aveți și greutatea optimă, fără să suferiți de bolile amintite mai sus și fără să renunțați la vreo masă?

Este ușor: peste 99,99% dintre ființele de pe planetă fac exact acest lucru urmând ghidul creat de Mama Natură. METODA UȘOARĂ a explicat de ce acest ghid nu are cum să dea greș. Tot ce trebuie să faceți este să vă folosiți intuiția. Aveți de făcut o alegere simplă. Puteți continua să consumați alimente care pot conduce la obezitate, letargie, vă alterează sănătatea, vă induc un sentiment de vină și depresie, sau puteți alege alimente care, dimpotrivă, vă vor aduce un plus de sănătate, energie și bucuria de a trăi; iar adevăratul bonus este că

Au un gust grozav!

Ce aveți de pierdut? Chiar nimic! Dimpotrivă, aveți multe de câștigat. Și voi veți putea:

Să consumați alimentele preferate
când doriți și în orice cantitate

Să aveți greutatea dorită

Să debordați de sănătate și energie
și
Să vă trăiți viața din plin

Tot ceea ce trebuie să faceți este

Să urmați toate instrucțiunile

Hai să ni le reamintim chiar acum. Apendicele conține cele unsprezece instrucțiuni alături de scurte explicații, acolo unde este cazul. Dacă aveți nevoie de o explicație mai amplă, reveniți asupra textului.

Bucurați-vă de viață!

Apendice

Instrucțiuni

1. Urmați toate instrucțiunile 36
2. Fiți receptivi 36
3. Începeți cu o stare de entuziasm și bună dispoziție 41
   Și de ce să nu continuați în același ritm?
   Este o senzație minunată.
4. Maimuța Știe-Tot 67
   Atunci când un așa-zis expert – nu contează
   cât de cunoscut este – vă oferă sfaturi care contrazic regulile
   create de Mama Natură, ignorați-le.
5. Nu porniți la drum cu idei preconcepute
   despre greutatea ideală 71
6. Nu mâncați dacă nu vă este foame 110
   Mâncarea miroase plăcut și are gust bun
   numai dacă ești înfometat!
7. Nu deveniți sclavii papilelor gustative! 120
8. Feriți-vă de alimentele procesate! 147
9. Încercați să vă satisfaceți foamea
   cu hrană adevărată, nu cu alimente nesănătoase! 151
10. Puneți-vă pe treabă! 170
11. Nu vă stresați prea tare! 185

Mesaje de la Allen Carr's Easyway către cititori

METODA UŞOARĂ DE A SLĂBI oferă sfaturi simple despre cum să duceţi o viaţă mai sănătoasă, mai fericită şi mai plăcută. Plăcerea pe care ne-o dau aceste beneficii este egalată de bucuria pe care o simţim atunci când aflăm că cineva a reuşit să împărtăşească aceeaşi stare de bine. Suntem, bineînţeles, dornici să auzim părerile voastre. Ne puteţi trimite comentariile voastre, negative ori pozitive, la adresa: Allen Carr's EasywayPark HouseLondonSW20 8NH ENGLAND sau la mail@allencarr.

Clinicile Allen Carr au ajuns în România! Mii de fumători au devenit nefumători fericiţi simplu şi fără efort după ce au fost pacienţii uneia dintre clinicile lui Allen Carr, unde, cu o rată de succes de 90%, aveţi garanţia că veţi renunţa la fumat, iar în caz contrar vă veţi primi banii înapoi. Pentru detalii, puteţi consulta lista de clinici care urmează sau puteţi vizita www.allencarr.com.

Clinicile Allen Carr din lume

În paginile următoare sunt date coordonatele tuturor clinicilor/centrelor *Allen Carr's Easyway To Stop Smoking* din lume, clinici având o rată de succes de peste 90%, bazată pe rambursarea banilor după trei luni în caz de eşec. Aceste clinici oferă totodată soluții pentru dependența de alcool şi problemele legate de greutatea corporală. Vă rugăm să cereți detalii clinicii celei mai apropiate de locul în care vă aflați.

Metoda ușoară a lui Allen Carr vă garantează că vă veți lăsa de fumat cu ușurință la aceste clinici sau, dacă nu, vă veți primi banii înapoi.

ALLEN CARR'S EASYWAY, BIROUL INTERNAȚIONAL, Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park, London SW20 8NH, Tel.: +44 (0)208 944 7761, E-mail: mail@allencarr.com, Site Internet: www.allencarr.com

BIROUL DE PRESĂ INTERNAȚIONAL: Tel.: +44 (0)7970 88 44 52, E-mail: jd@allencarr.com, Tel. informații şi programări în Marea Britanie: 0800 389 2115 (apel gratuit)

Clinici în Marea Britanie

LONDRA: Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park, London SW20 8NH; Tel.: +44 (0)20 8944 7761, Fax: +44 (0)20 8944 8619, Terapeuți: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, E-mail: mail@allencarr.com, Site Internet: www.allencarr.com

AYLESBURY: Tel.: 0800 0197 017, Terapeuți: Kim Bennett, Emma Hudson, E-mail: kim@easywaybucks.co.uk, Site Internet: www.allencarr.com

BELFAST: Tel.: 0845 094 3244, Terapeut: Tara Evers-Cheung, E-mail: tara@easywayni.com, Site Internet: www.allencarr.com

BIRMINGHAM: Tel., Fax: +44 (0)121 423 1227, Terapeuți: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Rob Fielding, E-mail: easywayadmin@btconnect.com, Site Internet: www.allencarr.com

BOURNEMOUTH: Tel.: 0800 028 7257, Terapeuți: John Dicey, Colleen Dwyer, Emma Hudson, E-mail: easywayadmin@btconnect.com, Site Internet: www.allencarr.com

BRIGHTON: Tel.: 0800 028 7257, Terapeuți: John Dicey, Colleen Dwyer, Emma Hudson, E-mail: easywayadmin@btconnect.com, Site Internet: www.allencarr.com

BRISTOL: Tel.: +44 (0)117 950 1441, Terapeut: Charles Holdsworth Hunt, E-mail: stopsmoking@easywaybristol.co.uk, Site Internet: www.allencarr.com

CAMBRIDGE: Tel.: 0800 0197 017, Terapeuți: Kim Bennett, Emma Hudson, E-mai: kim@easywaybucks.co.uk, Site Internet: www.allen carr.com

CARDIFF: Tel.: +44 (0)117 950 1441, Terapeut: Charles Holdsworth Hunt, E-mail: stopsmoking@easywaybristol.co.uk, Site Internet: www.allen carr.com

COVENTRY: Tel.: 0800 321 3007, Terapeut: Rob Fielding, E-mail: info@easywaycoventry.co.uk, Site Internet: www.allencarr.com

CREWE: Tel.: +44 (0)1270 664176, Terapeut: Debbie Brewer-West, E-mail: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk, Site Internet: www.allen carr.com

CUMBRIA: Tel.: 0800 077 6187, Terapeut: Mark Keen, E-mail: mark@ easywaycumbria.co.uk, Site Internet: www.allencarr.com

DERBY: Tel.: +44 (0) 1270 664176, Terapeut: Debbie Brewer-West, E-mail: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk, Site Internet: www.allen carr.com

EXETER: Tel.: +44 (0)117 950 1441, Terapeut: Charles Holdsworth Hunt, E-mail: stopsmoking@easywayexeter.co.uk, Site Internet: www.allencarr.com

GUERNSEY: Tel.: 0800 077 6187, Terapeut: Mark Keen, E-mail: mark@easywaylancashire.co.uk, Site Internet: www.allencarr.com

HIGH WYCOMBE: Tel.: 0800 0197 017, Terapeuți: Kim Bennett, Emma Hudson, E-mail: kim@easywaybucks.co.uk, Site Internet: www.allen carr.com

ISLE OF MAN: Tel.: 0800 077 6187, Terapeut: Mark Keen, E-mail: mark@easywaylancashire.co.uk, Site Internet: www.allencarr.com

JERSEY: Tel.: 0800 077 6187, Terapeut: Mark Keen, E-mail: mark@ easywaylancashire.co.uk, Site Internet: www.allencarr.com

KENT: Tel.: 0800 028 7257, Terapeuți: John Dicey, Colleen Dwyer, Emma Hudson, E-mail: easywayadmin@btconnect.com, Site Internet: www.allencarr.com

LANCASHIRE: Tel.: 0800 077 6187, Terapeut: Mark Keen, E-mail: mark@easywaylancashire.co.uk, Site Internet: www.allencarr.com

LEEDS: Tel.: 0800 804 6796 (apel gratuit), Terapeut: Rob Groves, E-mail: info@easywayyorkshire.co.uk, Site Internet: www.allencarr.com

LEICESTER: Tel.: 0800 321 3007, Terapeut: Rob Fielding, E-mail: info@easywayleicester.co.uk, Site Internet: www.allencarr.com

LIVERPOOL: Tel.: 0800 077 6187, Terapeut: Mark Keen, E-mail: mark@easywayliverpool.co.uk, Site Internet: www.allencarr.com

MANCHESTER: Tel.: 0800 804 6796 (apel gratuit),Terapeut: Rob Groves, E-mail: info@easywaymanchester.co.uk, Site Internet: www.allen carr.com

MILTON KEYNES: Tel.: 0800 0197 017, Terapeuți: Kim Bennett, Emma Hudson, E-mail: kim@easywaybucks.co.uk, Site Internet: www.allencarr.com

NEWCASTLE/NORTH EAST: Tel.,fax: 0800 077 6187, Terapeut: Mark Keen, E-mail: info@easywaynortheast.co.uk, Site Internet: www.allencarr.com

NORTHAMPTON: Tel.: 0800 0197 017, Terapeuți: Kim Bennett, Emma Hudson, E-mail: kim@easywaybucks.co.uk, Site Internet: www.allencarr.com

NOTTINGHAM: Tel.: 01270 664176, Terapeut: Debbie Brewer-West, E-mail: Debbie@easyway2stopsmoking.co.uk, Site Internet: www.allencarr.com

OXFORD: Tel.: 0800 0197 017, Terapeuți: Kim Bennett, Emma Hudson, E-mail: kim@easywaybucks.co.uk, Site Internet: www.allencarr.com

PETERBOROUGH: Tel.: 0800 0197 017, Terapeuți: Kim Bennett, Emma Hudson, E-mail: kim@easywaybucks.co.uk, Site Internet: www.allen carr.com

READING: Tel.: 0800 028 7257, Terapeuți: John Dicey, Colleen Dwyer, Emma Hudson, E-mail: easywayadmin@btconnect.com, Site Internet: www.allencarr.com

SCOȚIA, Glasgow și Edinburgh: Tel.: +44 (0)131 449 7858, Terapeuți: Paul Melvin și Jim McCreadie, E-mail: info@easywayscotland.co.uk, Site Internet: www.allencarr.com

SHEFFIELD: Tel.: 0800 804 6796 (apel gratuit), Terapeut: Rob Groves, E-mail: info@easywayyorkshire.co.uk, Site Internet: www.allencarr.com

SHREWSBURY: Tel.: +44 (0)1270 664176, Terapeut: Debbie Brewer-West, E-mail: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk, Site Internet: www.allencarr.com

SOUTHAMPTON: Tel.: 0800 028 7257, Terapeuți: John Dicey, Colleen Dwyer, Emma Hudson, James Pyper, E-mail: easywayadmin@btconnect.com, Site Internet: www.allencarr.com

SOUTHPORT: Tel.: 0800 077 6187, Terapeut: Mark Keen, E-mail: mark@easywaylancashire.co.uk, Site Internet: www.allencarr.com

STAINES/HEATHROW: Tel.: 0800 028 7257, Terapeuți: John Dicey, Colleen Dwyer, Emma Hudson, E-mail: easywayadmin@btconnect.com, Site Internet: www.allencarr.com

SURREY: Adresă poștală: Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park, London SW20 8NH; Tel. : +44 (0)20 8944 7761, fax: +44 (0)20 8944 8619, Terapeuți: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding, E-mail: mail@allencarr.com, Site Internet: www.allencarr.com

STEVENAGE: Tel.: 0800 019 7017, Terapeuți: Kim Bennett, Emma Hudson, E-mail: kim@easywaybucks.co.uk, Site Internet: www.allencarr.com

STOKE: Tel.: +44 (0)1270 664176, Terapeut: Debbie Brewer-West, E-mail: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk, Site Internet: www.allencarr.com

SWINDON: Tel.: +44 (0)117 950 1441, Terapeut: Charles Holdsworth Hunt, E-mail: stopsmoking@easywaybristol.co.uk, Site Internet: www.allencarr.com

TEL.FORD: Tel.: +44 (0)1270 664176, Terapeut: Debbie Brewer-West, E-mail: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk, Site Internet: www.allencarr.com

Clinici în restul lumii:

AFRICA DE SUD: seminariile au loc în toată țara, Tel. programări în toată țara: 0861 100 200

CAPE TOWN: Biroul central și clinica: Draper Square, Draper St, Claremont 7708, Terapeut: Dr. Charles Nel, Tel.: +27 (0)21 851 5883, Mobil: 083 600 5555, E-mail: easyway@allencarr.co.za, Site Internet: www.allencarr.com, Terapeuți: Dr. Charles Nel, Dudley Garner, Malcolm Robinson și echipa

Australia

AUSTRALIA DE SUD: Terapeut: Dianne Fisher, Tel.: 1300 55 78 01, E-mail: wa@allencarr.com.au, Site Internet: www.allencarr.com

AUSTRALIA DE VEST: Tel.: 1300 55 78 01, Terapeut: Dianne Fisher, E-mail: wa@allencarr.com.au, Site Internet: www.allencarr.com

NORTH QUEENSLAND: Tel.: 1300 85 11 75, Terapeut: Tara Pickard-Clark, E-mail: nqld@allencarr.com.au, Site Internet: www.allen carrcom

NORTHERN TERRITORY – DARWIN: 1300 557 801 (apel gratuit), Terapeut: Dianne Fisher, E-mail: wa@allencarr.com.au, Site Internet: www.allencarr.com

SYDNEY, NEW SOUTH WALES: Tel., fax: 1300 78 51 80, Terapeut: Natalie Clays, E-mail: nsw@allencarr.com.au, Site Internet: www.allen carr.com

SOUTH QUEENSLAND: Tel.: 1300 85 58 06, Terapeut: Jonathan Wills, E-mail: sqld@allencarr.com.au, Site Internet: www.allencarr.com

VICTORIA, TASMANIA, ACT.: Tel.: +61 (0)3 9894 8866 sau 1300 790 565, Terapeut: Gail Morris, E-mail: info@allencarr.com.au, Site Internet: www.allencarr.com

AUSTRIA: seminariile au loc în toată țara, Tel. informații și programări în toată țara: 0800RAUCHEN (0800 7282436) (apel gratuit), Tel.: +43 (0)3512 44755, Terapeuți: Erich Kellermann și echipa, E-mail: info@allen-carr.at, Site Internet: www.allencarr.com

ARGENTINA (inaugurare în 2011), Buenos Aires, Site Internet: www.allencarr.com

BELGIA, ANTWERP: Tel.: +32 (0)3 281 6255, fax: +32 (0)3 744 0608, Terapeut: Dirk Nielandt, E-mail: easyway@dirknielandt.be, Site Internet: www.allencarr.com

BRAZILIA, SAÕ PAULO: (inaugurare în 2011), Webite: www.allen carr.com

BULGARIA: Tel.: 0800 14104 / +359 899 88 99 07, Terapeut: Rumyana Kostadinova, E-mail: rk@nepushaveche.com, Site Internet: www.allen carr.com

CANADA: Tel.:1-866 666 4299 (apel gratuit) / +1 905 8497736, Terapeut: Damian O'Hara, seminare la Toronto și Vancouver, programe pentru corporații în toată Canada, E-mail: info@theeasywaytostopsmoking.com, Site Internet: www.allencarr.com

CHILE: Tel.: +56 2 4744587, Terapeut: Claudia Sarmiento, E-mail: contacto@allencarr.cl, Site Internet: www.allencarr.com

CIPRU: Tel.: +357 77 77 78 30, Terapeut: Kyriacos Michaelides, E-mail: info@allencarr.com.cy, Site Internet: www.allencarr.com

COLUMBIA, AMERICA DE SUD: vizitați www.allencarr.com pentru detalii.

DANEMARCA: seminariile au loc în toată țara, Tel.: +45 70267711, Terapeut: Mette Fonss, E-mail: mette@easyway.dk, Site Internet: www.allencarr.com

ECUADOR: Tel., fax: +593 (0)2 2820 920, Terapeut: Ingrid Wittich, E-mail: toisan@pi.pro.ec, Site Internet: www.allencarr.com

ELVEȚIA: seminariile au loc în toată țara, Tel. informații și programări: 0800RAUCHEN (0800 / 728 2436) (apel gratuit), Tel.: +41 (0)52 383 3773 Fax: +41 (0)52 3833774, Terapeuți: Cyrill Argast și echipa; pentru Suisse Romande și Svizzera Italia: Tel.: 0800 386 387, E-mail: info@allen-carr.ch, Site Internet: www.allencarr.com

ESTONIA: Tel.: +372 733 0044, Terapeut: Henry Jakobson, E-mail: info@allencarr.ee, Site Internet: www.allencarr.com

FINLANDA: (inaugurare în 2011), Tel.: +358-(0)45 3544099, Terapeut: Janne Ström, E-mail: info@allencarr.fi, Site Internet: www.allencarr.com

FRANȚA: Tel. programări în toată țara: 0800 FUMEUR (apel gratuit), Terapeuți: Erick Serre și echipa, Tel.: +33 4 91 33 54 55, E-mail: info@allencarr.fr, Site Internet: www.allencarr.com

GERMANIA: Tel. informații și programări în toată țara: 08000 RAUCHEN (0800 07282436) (apel gratuit), Terapeuți: Erich Kellermann și echipa, Tel.: +49 (0)8031 901900-0, E-mail: info@allen-carr.de, Site Internet: www.allencarr.com

GRECIA: sesiunile au loc în toată țara, Tel.: +30 210 5224087, Terapeut: Panos Tzouras, E-mail: panos@allencarr.gr, Site Internet: www.allencarr.com

ISLANDA, REYKJAVIK: Tel.: +354 588 7060, Terapeut: Petur Einarsson, E-mail: easyway@easyway.is, Site Internet: www.allencarr.com

INDIA, BANGALORE ȘI CHENNAI: Tel.: +91 (0)80 41603838, Terapeut: Suresh Shottam, E-mail: info@easywaytostopsmoking.co.in, Site Internet: www.allencarr.com

IRLANDA, DUBLIN ȘI CORK: Număr cu tarif redus (doar din Irlanda): 1 890 ESYWAY (37 99 29), Tel.: +353 (0)1 499 9010, Terapeuți: Brenda Sweeney și echipa, E-mail: info@allencarr.ie, Site Internet: www.allencarr.com

ISRAEL: seminariile au loc în toată țara, Tel.: +972 (0)3 6212525, Terapeuți/Traineri: Ramy Romanovsky, Orit Rozen, Kinneret Triffon, E-mail: info@allencarr.co.il, Site Internet: www.allencarr.com

ITALIA: seminariile au loc în toată țara, Tel./fax: +39 (0)2 7060 2438, Terapeuți: Francesca Cesati și echipa, E-mail: info@easywayitalia.com, Site Internet: www.allencarr.com

JAPONIA: seminariile au loc în toată țara. Vizitați www.allencarr.com pentru detalii.

LETONIA: Tel.: +371 67 27 22 25, Terapeut: Anatolijs Ivanovs, E-mail: info@allencarr.lv, Site Internet: www.allencarr.com

LITUANIA: Tel.: +370 694 29591, Terapeut: Evaldas Zvirblis, E-mail: info@mestirukyti.eu, Site Internet: www.allencarr.com

MAURITIUS: Tel.: +230 727 5103, Terapeut: Heidi Hoareau, E-mail: info@allencarr.mu, Site Internet: www.allencarr.com

MEXIC: seminariile au loc în toată țara, Tel.: +52 55 2623 0631, Terapeuți: Jorge Davo și Mario Campuzano Otero, E-mail: info@allen carr-mexico.com, Site Internet: www.allencarr.com

Noua Zeelandă

NORTH ISLAND, AUCKLAND: Tel.: +64 (0)9 817 5396, Terapeut: Vickie Macrae, E-mail: vickie@easywaynz.co.nz, Site Internet: www.allencarr.com

SOUTH ISLAND, CHRISTCHURCH: Tel.: +64 (0)3 326 5464, Terapeuți: Laurence Cooke, E-mail: laurence@easywaysouthisland.co.nz, Site Internet: www.allencarr.com

NORVEGIA, OSLO: Tel.: +47 93 20 09 11, Terapeut: René Adde, E-mail: post@easyway-norge.no, Site Internet: www.allencarr.com

OLANDA: seminariile au loc în toată țara. Allen Carr's Easyway 'stoppen met roken': Tel.:+31 53 478 43 62/+31 900 786 77 37, E-mail: info@allencarr.nl, Site Internet: www.allencarr.com

PERU, LIMA: (inaugurare în 2011), Site Internet: www.allencarr.com

POLONIA: seminariile au loc în toată țara, Tel.: +48 (0)22 621 36 11, Terapeut: Anna Kabat, E-Mail: info@allen-carr.pl, Site Internet: www.allen carr.com

PORTUGALIA, OPORTO: Tel.: +351 22 9958698, Terapeut: Ria Slof, E-mail: info@comodeixardefumar.com, Site Internet: www.allencarr.com

ROMÂNIA: Terapeut: Diana Vasiliu, E-mail: raspunsuri@allencarr.ro, Site Internet: www.allencarr.com

RUSIA, MOSCOVA: Tel.: +7 495 644 64 26, Terapeut: Fomin Alexander, E-mail: info@allencarrmoscow.ru, Site Internet: www.allen carr.com

SANKT-PETERSBURG: inaugurare în 2011, Site Internet: www.allencarr.com

SERBIA, BELGRAD: Tel.: +381 (0)11 308 8686, Terapeut: Milos Rakovic, E-mail: office@allencarr.co.rs, E-mail: milos.rakovic@allencarr.co.rs, Site Internet: www.allencarr.com

SINGAPORE: Tel.: +65 6329 9660, Terapeut: Pam Oei, E-mail: pam@allencarr.com.sg, Site Internet: www.allencarr.com

SLOVENIA: inaugurare în 2011, Site Internet: www.allencarr.com

SPANIA, MARBELLA: Tel.: +44 8456 187306, Terapeut: Charles Holdsworth Hunt, E-mail: stopsmoking@easywaymarbella.com, seminariile se țin în limba engleză, Site Internet: www.allencarr.com

SUA: Tel. informații și programări: 1 866 666 4299 (apel gratuit)

NEW YORK: Tel.: 212- 330 9194, Terapeuți: Damian O'Hara, Collene Curran, E-mail: info@theeasywaytostopsmoking.com, Site Internet: www.allencarr.com

Seminarii ținute regulat la New York, Los Angeles, Denver și Houston.

Programe pentru corporații în întreaga țară.

Adresă: 1133 Broadway, Suite 706, New York. NY 10010

Suedia

GÖTEBORG: Tel.: +46 (0) 8 240100 și MALMÖ: Tel.: +46 (0) 40 30 24 00, E-mail: info@allencarr.nu, Site Internet: www.allencarr.com

STOCKHOLM: Tel.: +46 (0) 735 000 123, Terapeut: Christofer Elde, E-mail: kontakt@allencarr.se, Site Internet: www.allencarr.com

TURCIA: seminariile au loc în toată țara, Tel.: +90 212 358 5307, Trainer: Emre Ustunucar, E-mail: info@allencarrturkiye.com, Site Internet: www.allencarr.com

UCRAINA: inaugurare în 2011

CRIMEA, SIMFEROPOL**:** Tel. +38 095 781 8180, Terapeut: Yury Zhvakoliuk, E-mail: 911@allencarr.crimea.ua, Site Internet: www.allencarr.com

KIEV: Tel.: +38 044 353 2934, Terapeut: Kirill Stekhin, E-mail: kirill@allencarr.kiev.ua, Site Internet: www.allencarr.com

UNGARIA, BUDAPESTA: Terapeut: Gabor Szasz, E-mail: szasz.gabor@allencarr.hu, Site Internet: www.allencarr.com

Cuprins

5 *Nota Editurii Penguin*
9 *Introducere*
11 Metoda ușoară de a slăbi
22 Veverița
26 Dorința mea!
28 De ce dietele nu dau rezultate
31 Obiceiurile noastre alimentare
47 Incredibila mașinărie
57 Cea mai inteligentă specie de pe planetă
64 Defectul incredibilei mașinării
70 Care este greutatea la care doriți să ajungeți?
76 Ce asimilăm și ce eliminăm
80 De ce mâncăm?
84 Ce consumăm
89 Ce este hrana naturală?
92 Sindromul găleții de plastic
99 Cum reușesc animalele sălbatice să facă diferența între hrană și otravă?
104 De unde știm când să începem și când să ne oprim din mâncat?
109 E important să asociem foamea cu gustul
113 Incredibila varietate de alimente
116 Până unde putem merge cu alimentele nesănătoase
118 Alimentele noastre preferate
122 Unde am greșit?
126 Carnea
134 Laptele și produsele lactate
141 Cu ce se hrănesc gorilele?
145 Să luăm în considerare consecințele

148 Feriți-vă de alimentele procesate!
153 Alimentele rafinate
155 Alegerea momentului și a combinației potrivite
158 Principiile combinării corecte a alimentelor
160 Băuturile
170 Cum putem combate efectul spălării creierului?
175 Ciocolata
179 Unde ne aflăm
180 Rutina
182 Mâncați fructe, și numai fructe, la micul dejun
184 Cum rămâne cu celelalte mese?
187 Va trebui să devin vegetarian?
190 Sugestii utile
193 Exercițiile fizice
197 Concluzii

201 *Apendice*

202 *Mesaje de la Allen Carr's Easyway către cititori*

203 *Clinicile Allen Carr din lume*